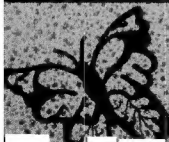


الصحة تاجك

حافضي عليه

إخراج ورسم:
عبد الوهاب زهراني

إعداد:
موزين عبود كبتة



دار الشرق العربي
طبعة سورية - ٢٠٠٥



الصَّحَّةُ تَأْجُلُ

حَافِظِي عَلَيَّهَا

الصَّحَّةُ تَأْجُلُ

حافظي عليّ

إعداد:
هنزليح عبود كبة

إخراج ورّسوم:
عبد القادر عبود الله

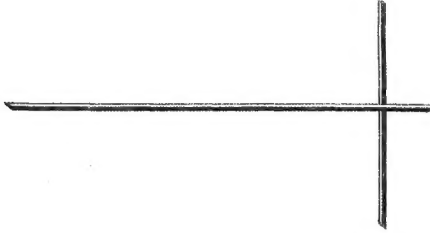
دار الشرق العربي
حلب - سورية - ص.ب. 215

الفصل الاول

صفتك وتحسينها



القسم الاول



النصيحة الاولى :

اتكوني بصحة جيدة طيلة النهار

من الشروط الهامة للحصول على جسم يتمتع بصحة جيدة، الشعور بذلك، والاحساس بالحياة، والاندماج فيها. ويعني العيش مع الجسد والاعتناء به يومياً، لا بصورة آلية، مع التفكير باليوم القادم أو باليوم المنصرم، وبالمشكلات العادية. فلماذا لا نستفيد من هذه اللحظات للاتصال بجسدنا وللعناية بنظافته عناية دقيقة، بالتركيز على أجزائه المختلفة؟ تجنبي يا سيدتي أمر إلقاء نظرة عابرة إلى المرأة. استفيدي من وقتك، مرة في الاسبوع على الأقل لتفحص ذاتك من جميع جوانبها. وتعتبر الرياضة، والاسترخاء أيضاً أوقاتاً مفضلة للانتباه إلى الجسد. وإنك لتثبتين بتعلم حبه، واحترامه، الحاجة إلى العناية به بصورة جيدة. وكذلك تؤمنين بالعناية بالصحة والتغذية الجيدة، حياة صحيحة. وترجم عبارة «كوني مرتاحة في جلدك» بصورة ناجحة الأثر النفسي الذي يمكن أن ينتج عن ارادة الاستماع إلى الذات.

النصيحة ٢ :

اعرفي جسدك

لا يمكن معالجة عضو مريض إلا بعد معرفته وتحديدته من أجل وصف الاعراض بصورة دقيقة للطبيب. وتمكن النظرة المسبقة للجسد التآلف مع الاجهزة الفيزيولوجية الهامة (كالتنفس، والهضم والدوران الخ...) . وتوفير فهم أفضل لعرض من الاعراض. ويمكن أن يجعل الألم الشديد غير المحدد الشعور بالضيق يتفاقم ويعيق عملية الشفاء.

النصيحة ٣ :

كيف تنهضين من الفراش جيداً؟

ترجع العبارة الشعبية، «الاستيقاظ بالقدم الجيد» أثر النهوض من الفراش على الصحة والمزاج، خلال اليوم. اذ يحتاج الجسد إلى فترة انتقال للتخلص من النوم والعودة الى الحياة الفاعلة. ولذلك يجب الاهتمام بهذا الأمر.

امنحي ذاتك بعض الدقائق قبل النهوض. تَمْطِي بصورة شعورية وبلذة. اتقضي عضلاتك ومفاصلك تدريجاً. وإذا شعرت بضرورة التأثؤب، فلا تحرمي نفسك منه، لأنه تمرين هام للاسترخاء. وهكذا تحصلين بسرعة على لذة القيام بهذه التمرينات التي تغدو عادة مستحبة.

والمهم، مهما كانت الطريقة التي تستيقظين بها، أكانت سريعة أم بطيئة، أن تنسجم مع مزاجك وقوتك العضلية. فلا تقصري نفسك، واستمعي إلى جسدك، واختاري الايقاع المناسب لك.

النصيحة ٤ :

حصى جسدك ينطلق بصورة سليمة

بقي جسدك بين ست أو عشر ساعات دون إمداد بالماء. فاشربي
أذاً عند الاستيقاظ بهدوء وجرعات صغيرة، كوباً أو كوبين من الماء.
ويثير الماء البارد على الريق جدار الأمعاء، ويخلص من الفضلات ويقي
من الإمساك.

فإذا كنت لا تستيقظين الماء البارد، أو تشعرين بالبرد منه، تناولي
منقوعاً حاراً لإثارة جهازك العصبي بلطف. وانتهبي إلى عدم المبالغة
بشرب عصير الفواكه: لأنه يصعب تمثّل الحموضة التي يحتويها عند
الصباح، الأمر الذي يضعف الجسد.

وقد يحدث أن تشعرين عند نهوضك بالضيق والقلق وسهولة
التهيّج فيمكنك أن تقرري الامتناع عن هذا «المزاج السيء» الذي يمكن
أن يرافقك طيلة النهار: وذلك بعدم مناقشة ذاتك، بل بتغيير موقفك.
تنفّسي بعمق وهدوء من الأنف، وحافظي على الهواء في رئتك لعدة
ثواني ثم ازفري طويلاً من الفم أو الأنف. ويمكنك الانصراف إلى
أعمالك أثناء ذلك إذ يستدعي أي تغيير في الموقف تغييراً مماثلاً في
دوران الأعضاء والانتعاش. ابتسمي، ارفعي كتفك، غني لازالة المزاج
السيء. وإذا كنت معتادة على الاستماع للمذياع عند الاستيقاظ، فترثي
قليلاً واختاري بعض الألحان الموسيقية المفضلة لديك قبل ذلك.

وتكفي دقيقتان للتمرين للانتقال من القساوة إلى مرونة جسد
صحيح ومستقيم. وتقلص العضلات والوتار إذا لم تمرن الأمر الذي
يجعل عمل المفاصل صعباً مع العمر. فالجسد أكثر قساوة عند
الاستيقاظ، وأقل مرونة منه عند المساء، ولذلك فهو يحتاج إلى عدة
دقائق للعودة إلى حالته الطبيعية، وبخاصة إذا كنت تزاولين مهنة نشطة

وبذلك تقين ذاتك من حوادث عمل محتملة.

ولكن حذار يمنع القيام بتدريبات منهكة عند النهوض من الفراش: اذ ينبغي أيقاظ الجسم بلطف. ويمكن استخدام الحمام الرشاش لتأمين هذه الطراوة.

● باعدي بين الكتفين للتوصل إلى أجزاء الظهر، التي لا يبلغها الصابون عادة.

● ارفعي الساعد في الهواء وانثني من الطرف المقابل لتدليك ردفك.

● دلكي بهدوء، الركبتان مشدودتان، ربلة الساق، ولكن بدون عنف.
التنصبة ٥ :

المرش ام الحمام

يتعلق الشعور بالراحة بقواعد الصحة فنحن نستحم لازالة التعب والمرض قبل كل شيء فإذا كان الحمام الساخن ممتازاً كوسيلة لتأمين الراحة والسعادة، فهو لا يكفي لغسلنا حتى ولو وفرنا كمية من الصابون او الشامبو لذلك فالأفضل صباحاً استخدام المرش، وهو اسرع واكثر تقوية للبدن. وينصح البدء بمرش فاتر والانتهاء بالماء البارد تدريجاً لأنه مفيد للدوران. وبذلك تكونين صاحبة جسماً وعقلاً. على أن تنهي الحمام بتدليك نشط بواسطة المنشفة أو اليد، وباستعمال المراهم او حتى بدون مراهم، باستخدام القفاز الشعري الذي يخلص الجلد من الخلايا التالفة.

اما الحمام فينصح استخدامه عند المساء للتراخي بعد يوم عمل او بعد جهد عضلي مضني.

النصيحة ٦ :

على المرأة الاعتناء يومياً بجلدها

لما كان جلد الوجه يتعرض للعطب اكثر من جلد الجسم وخاصة عند المرأة، يعتبر الصابون القلوي ضاراً. ولذلك يجب استخدام انواع الحليب الخاصة بالجلد.

أما المقويات، فلا يستغنى عنها لازالة المواد المزيله للماكياج ولغسل الجلد جيداً. ويمكن ان تكون خالية من الكحول، او ان تحتوي على كمية هامة من الكحول. ولكن بدأ إهمال المواد التي تحتوي عليه. وينصح باستخدام مقو خال من الكحول للعناية اليومية ولجميع انواع الجلد.

وينبغي بادىء ذي بدء تحديد نوع جلدك، لاختيار الحليب والمقوي الذي يناسبك ويمكنك استشارة اخصائية بالتجميل عند الحاجة.

● فإذا كان جلدك عادياً صقيلاً ومرناً يمكنك استخدام مستحضراً للجلد العادي وأن تؤسسي ماكياجك على كريم نصف دهني للحماية، واستعمال كريم مغذي للبشرة مرة او مرتين في الاسبوع.

● اما إذا كان جلدك جافاً، فيجب غسله بلطف بمستحضر مميّه غير كحولي وبكريم ناعم. اما الكريمات الدهنية فترك لاستخدامها اثناء التعرض للبرد والرياح.

● وإذا كانت بشرتك دهنية فامسحها بمستحضر حمضي واشطفيها بمستحضر مقو ومن الأفضل استخدام المقويات الكحولية من وقت إلى آخر لانعاش جلد منهك او لاعداد الوجه لماكياج جديد عند المساء،

● وإذا كان الجلد مختلطاً، مائلاً للدهن، استخدم مستحضراً

للجلد الدهني واشطفي بمستحضر مقو قليل الكحول. واحمي جللك باستخدام متناوب للكريم المنظم لافراز الجلد وللمواد المميّهة.

● إذا كان جللك مختلطاً، مبالاً للجفاف اغسليه بحليب غني بالدهن، ثم اشطفيه بمستحضر لطيف مقو وغير كحولي. واستخدمي الكريم المغذي بالتناوب مع الكريم المميّه الحمضي. واستخدمي لحمايته مادة قلوية سائلة.

وانتهي لأن الشطف ضروري. فقد صنعت بعض المزيلات للماكياج بحيث تزال بالماء الفاتر.

النصيحة ٧ :

استخدام الصابون للجسم

يفضل استخدام الصابون للجسم، عندما يكون الجلد شديد الجفاف، او استخدام مستحضر سائل مصنوع من البروتينات الدسمة. وتساعد المستحضرات الخاصة بالحمام والتي هي على شكل زيوت او املاح أو هلام في تقادي جفاف الجلد. فيمكن اذا استخدامها.

ولا ينصح باستخدام الصابون السائل المعقم، وبخاصة عند حديثي الولادة. ومن الضار عموماً استخدام المعقمات في المستحضرات المستخدمة في الحمام، كما هي الحال بالنسبة الى المواد الشديدة القلوية او الشديدة الحموضة.

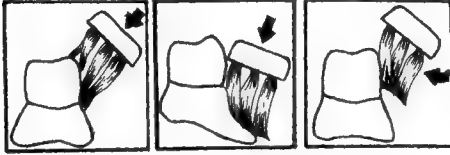
النصيحة ٨ :

استخدام الفرشاة للاسنان

ان هدف الفرشاة صقل سطح الاسنان، بدون الاضرار بالمينا وتقوية اللثة. والحل الأمثل هو تنظيف الاسنان واللثة خلال ثلاث دقائق

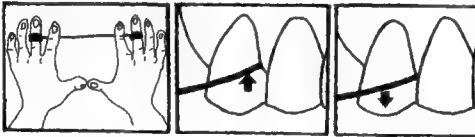
بعد كل وجبة، على ان لا يقل عن مرتين: بعد الفطور وبعد العشاء.

وينصح استخدام فرشاة ذات رأس صغير مصنوع من الحرير الاصطناعي او النايلون او الريلسان المرن. على ان تكون الشعيرات دقيقة وطويلة.



ويوجد عدة طرق لاستخدام الفرشاة. وننصح بالتالية: ضعي الفرشاة على اللثة واضغطي بلطف وبحركات دائرية صغيرة من اللثة إلى الاسنان. وبذلك تدخل شعيرات الفرشاة في ما بين الاسنان. فرشي السطح من الأمام إلى الخلف ومن الخلف إلى الأمام. وفرشي داخل الاسنان الامامية من اللثة نحو الاسنان، وتمنع هذه الطريقة تشكل الصفائح عند العنق.

ويجب تغيير الفرشاة عندما تصبح شعيراتها طرية وغير مستقيمة.



النصيحة ٩ :

الشطف بالضغط المائي

تأتي أهمية هذا الجهاز الصغير، من انه يرسل دفعة مائية قادرة

على ازالة البقايا الغذائية الموجودة في الفراغات بين الاسنان، حيث لا تتمكن الفرشاة من النفاذ، وهو يشير الدورة الدموية في اللثة. فهو مفيد جداً، وضروري للذين يستخدمون البدلات السنية. ويستخدم بعد الفرشاة، لكن لا يعوّض عنها.

النصيحة ١٠ :

ينبغي غسل الأذن جيداً

يحتوي داخل الأذن عادة وبشكل دائم على نوع من الشمع هو الصملاخ الذي لا يجوز العمل على إزالته نهائياً. ولذلك فإن أفضل طريقة لغسل الأذنين هي غسل قاع الأذن بواسطة قفاز التنظيف المصنوع الذي استخدم أيضاً في تنظيف الوجه. أما العيذان فيمنع استخدامها. لأنها قد تدفع الصملاخ الى داخل الأذن وتشكل منه كرة شمعية يمكن أن تسد مجرى السمع وتجرح الغشاء الطلي.

النصيحة ١١ :

لا تمللي شعرك

يشير جمال الشعر إلى الحالة العامة. فإذا تمّ الاعتناء به بصورة طبيعية ومنظمة، فإنه يبقى سليماً. والا فيجب القلق على صحة الجسم. فالشعر السليم ناعم عند اللمس، مرن وقوي: هو لا يسقط برخاوة عندما نرفع خصلة منه، كما انه لا يتكسر لا عند الغصن، ولا عند الجذر. وهو لامع طبيعياً، وليس كثير الدهن ولا كثير الجفاف. وهو ينسدل فوق الرأس بصورة طبيعية.

وينبغي اختيار الشامبو حسب طبيعة الشعر لا حسب نوعه: «دهني» أو «جاف». فقد تكون قدرة الشامبو على التنظيف قوية. ففي حالة

الشامبو المعد للشعر الدهني مثلاً، وإذا كان الشعر رخواً وإزلنا عنه الدهن، فإنه يصبح جامداً وغير متماسك. كما اننا قد نثير بذلك إفراز الغدد الشعرية. ويفضل في هذه الحالة استخدام شامبو للشعر العادي.

لا تتأثري بالدعاية بأن نوعاً من الشامبو هو «شامبو يصلح للاستخدام المتكرر» لأن حمام الشعر المتكرر ينشط غدد الشعر الذي يبقى دهنيًا مهما غسلت شعرك.

ويطلق على بعض الانواع اسم الشامبو «المعالج». وفي الحقيقة يبقى الشامبو معداً للحمام فإذا احتاج شعرك للعلاج استخدمى المستحضرات او الزيوت التي تباع الى جانب الشامبو. ويحتاج شعرك إلى عناية يومية خاصة إذا كان طويلاً وغزيراً. اعتادي على تسريح شعرك بالفرشاة كل مساء من الجذور إلى الرؤوس، وذلك قبل النوم. وبذلك تخلصينه من الغبار المتراكم طيلة النهار، ويصبح اكثر لمعاناً بعد الحمام. أما زوات المزاج العصبي، فانهن يتخلصون بذلك من الكهرباء الساكنة، ويتمتعن بنوم هنيء. ولكن حذار من المبالغة! لا تستعملي الفرشاة إلا بلطف وخاصة إذا كان شعرك دهنيًا، لأنك بذلك تمددين الافراز الدهني حتى رأس الشعرة.

لا يحب الشعر إلا ما هو طبيعي. فتفادي استخدام الفراشي المصنوعة من النايلون او الحديد التي تقطع الشعر وتشوهه، واختاري فرشاة مصنوعة من وبر الخنزير الوحشي تناسب طول شعرك وكثافته. وكذلك لا تستخدمى إلا الأمشاط المصنوعة من المادة القرنية الطبيعية. لأن الشعر يصفف بها بصورة افضل ويبقى مرناً، قليل الكهرباء الساكنة مما لو تم استخدام الامشاط البلاستيكية، لأن الشعر يفدو بها دهنيًا بصورة أبطأ.

اغسلي الامشاط والفراشي مع كل حمام بالشامبو المستخدم.

إذا كان شعرك طويلاً، اتركه حراً ليتمكن الجلد من التنفس ويمنع

تكسّر الشعر. فالشعر يهوى المطر والهواء وهو يقاوم جميع الاحوال الجوية. وإذا كنت تربطينه، فاربطيه بالمطاط بدون شدّ عنيف، لأن ذلك قد يسبب مع الزمن حدوث الصداعات.

النصيحة ١٢ :

اهتمي بوجبة الفطور

تقع وجبة الفطور بعد فترة طويلة من الصيام الذي فرضه النوم، وقبل فترة نشاط يفرضها العمل. فهي بلا شك أهم وجبة في اليوم. ولذلك يجب ان يكون وافرأ، سهل الهضم، لتتمكني من بدء يومك وانت تشعرين بالخفة، رغم معدتك المليئة.

ويجب الانصراف إلى النشاط بعد الفطور لتتم عملية الهضم بسهولة. اما تناول الفطور فيجب ان يتم بهدوء. ولا يجوز تناول الفطور بسرعة، وأنت واقفة، وقد شد الخوف معدتك، لثلا تصلي متأخرة إلى عملك. كما لا يجوز إهمال هذه الوجبة، لأنك قد تفقدين الشهية إلى الطعام طيلة الصباح. وقد يغدو فقدان الشهية أيضاً مؤشراً إلى وجود الاضطرابات الهضمية او التعب العام او اضطراب الأيض.

النصيحة ١٣ :

ساخا تلبسي؟

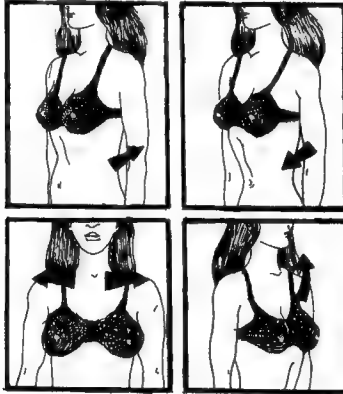
غرض اللباس العفة وحماية الجسم من البرد والحر والمطر. إذ تؤمن الطبقة الهوائية المحصورة بالقماش الحماية من التغيرات في الحرارة. فيجب تجديد هذه الطبقة الهوائية بإزالة العرق. ولذلك ينبغي اختيار الألبسة الواسعة والمريحة أكثر من تلك التي تشد على الجلد. ويفضل استخدام الألبسة الداخلية القطنية التي تساعد على تهوية الجلد.

وهكذا تواجهين يومك بصورة ايجابية فلا تنسي ان ذلك «الجلد الثاني» سيتابعك لمدة عدة ساعات. فإذا كان جميلاً فإنه يساعد على زيادة الثقة بالذات. فلماذا لا يتم الاهتمام بلباس الغد منذ المساء؟ إن ذلك يساعدك على عدم التسرع في ارتداء أول لباس وقع تحت اليد.

النصيحة ١٤ :

خفي حلجتك من الأكسجين

يلعب الجلد دوراً مساعداً للثنتين في استبعاد السموم. وتبطيء الألبسة المصنوعة من المواد التركيبية وظائف الاخراج وامتصاص الأكسجين والطاقة. ويمكن معالجة ذلك بالنزهات في الهواء الطلق بلباس خفيف، إذا سمح الطقس او بلباس واسع. ويهدىء الطقس الماطر الأعصاب ويسهل التبادل الكهربائي في الجو.



ولكن حذار من المبالغة. لعلاج الهواء ينبغي ان يكون متدرجاً. وإلاً أصبنا بالطيش وهذا ما يحدث خلال اول يوم نقضيه في الجبل. إذ تغدو عند المساء تعبين وكأن الهواء أسكرنا. لم يتمكن البدن من التعود بعد على هذا الهواء الجديد ولذلك يمكن اجراء النزاهات في الاماكن المكشوفة وفي المساحات المشجرة بالتناوب.

النصيحة ١٥ :

حاجتك الى الشمس

يحتاج البدن الى جانب الاكسجين الى الاشعاع الشمسي المضيء. فالشمس هي محرك نشاطنا الجسمي والعقلي، ومنظمه. فهي توازن تشكل الدم، وتثبت الكالسيوم على العظام. وهي تنفع خاصة الأفراد ذوي المزاج الحساس أو الحالة الصحية الضعيفة خلال النفاهة وفي حالة ضعف الدم والمرض وفقدان الكلس.

النصيحة ١٦ :

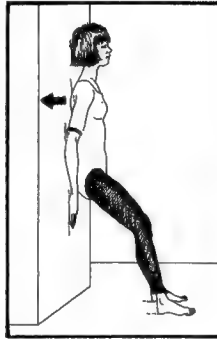
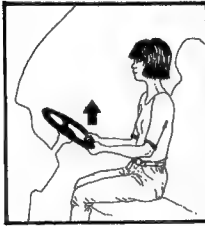
التراخي خلال النهار

ينبغي من الوجهة النفسية والفيزيولوجية معرفة كيفية الانفصال عدة دقائق يومياً، وقطع الأواصر التي تربطنا بالبيئة، بما لها من متطلبات والهموم المتعلقة بها. فيمكن، بشيء من التعود، تأمين أوقات هدوء، التي تشكل تمريناً بالطاقة لا تقدر، مهما بلغت من القصر. إذ يرافق منع الانقباض ازالة التوترات العضوية، التي من ناحية أخرى توفر حقلاً مناسباً لأمراض القلب.

ولمنع التوترات العضلية والوقاية منها خلال اليوم سواء أكانت في القدمين أو الكفين أو الرقبة أو أي جزء آخر من أجزاء الجسم، يجب باديء ذي بدء زيادة التوتر في العضلات المغنية بتقليصها - ثم بتمديد

بهلوه.

- شهيق مدة ثلاث ثواني من الانف.
- توقف خلال ثانية واحدة.
- زفير خلال ست ثواني.
- التوقف والرثان فارغتان من الهواء خلال ثانية واحدة.
- إعادة التمرين خلال دقيقة واحدة أو أكثر.



النصيحة ١٧ :

استنعي عن المهيجات

اعتدنا على ان نسرع امام اي جهد متعب نحو مهيجاتنا المفضلة:

القهوة، او الشاي، او التبغ، او حتى الكحول. وبالفعل، سرعان ما نشعر بالانتعاش الذي يساعدنا على التحمل عدة ساعات أخرى. ولكن ماذا يجري في العضوية حقاً؟ في الواقع يتناسب هذا الاحساس بالقوة مع الطاقة التي يجمعها البدن لابعاد او احراق ما هو سام بالنسبة إليه: الكافيين والشايين والنيكوتين والكحول. فتتسارع الدورة الدموية، ويزداد نشاط الجهاز العصبي الغدّي، ويبدو ان التعب قد زال لصالح شعور خفيف بالانتعاش ولكن التعب لا زال موجوداً بالفعل، وسيؤدي ذلك عاجلاً ام آجلاً إلى الانهالك، إذ ان الجسم قد استمد من مخدراته الحيوية الطاقة اللازمة لهذا الجهد الجديد.

النصيحة ١٨ :

الساونا وحمامات البخار

اعلمي، على مثال السكاندينافيين المشهورين بحياتهم الصحية، جلسات منتظمة للساونا او حمامات البخار - بمعدل جلسة واحدة في الاسبوع، إن أمكن. ويكمن الفارق بين هاتين الطريقتين في نوع البخار، لا في الفاعلية. اما حمام الساونا فيؤخذ في مقصورة خشبية تنبعث منها حرارة جافة قوية. على حين ان حمام البخار يرسل حرارة رطبة، تتحركين فيها من خلال غرف مليئة بالبخار، تختلف حرارتها من غرفة إلى أخرى. ويتجج التعرق في الحالتين، إلا أن المصابين بالتهمس للربطية يفضلون الساونا عادة.

ويتبع الجلسة، التي تختلف مدتها حسب التحمل، فرش ماء فاتر أو بارد.

والساونا أو حمام البخار وسيلتان ممتازتان للدورة الدموية. وهما يساعدان على التخلص من السموم في وظائف الجلد والرئتين والكليتين والامعاء. ويقويان الجسم ويزيدان من مقاومته ويتيحان صحة جيدة

وحبوبة كبيرة.

وتشعرين بعد الجلسة براحة واسترخاء، ينصح بهما الأشخاص العصبيون والتعبون والمنهكون. وهما بدون ريب من أفضل الطرق الكفيلة بامتصاص آثار الحياة المعاصرة وتكفل جلسة من هذا القبيل عند المساء، نوماً هادئاً وعميقاً.

تنظيف الجلد

لا يكفي تنظيف الوجه وحده يومياً، وبخاصة عند من تكثر لديهم النقاط السوداء او على أطراف الأنف والجبين والذقن. ولذلك يستحسن إجراء تنظيف للجلد مرة واحدة في الشهر على الأقل. وهذا ممكن بسهولة بلون مساعدة أخصائية التجميل.

اغسلي وجهك كالمعتاد، ثم اتركيه فوق إناء من الماء المغلي مدة عشر دقائق تقريباً وضعي للمحافظة على الحرارة منشفة على رأسك. تغلّف الإناء. وبذلك ستعرقين بغزارة، الأمر الذي يخلص جلدك من الشوائب العالقة بوجهك. بتمدد المسام بفعل الحرارة. ويمكنك بهذه الطريقة، وبدون إلحاق الأذى بجلدك، التخلص من النقاط السوداء بالضغط عليها بين قطعتين من القطن.

ويمكنك بعدئذ وضع قناع وجهي يساعد على تقلص مسام الجلد. ويكون مفعوله أكبر إذا كنت متمددة ومسترخية والعينان مغمضتان. وعند إزالة القناع ضعي احد كريمات النهار.

ولا ينصح باستخدام هذه الوسيلة أكثر من مرة واحدة في الشهر، مخافة تمدد المسام بصورة قوية.

لا تباضي في استخدام الشامبو

بالنسبة الى الافراد ذوي الشعر العادي القاطنين خارج المدن التي

يكون جَوْهاً ملوثاً، مرةً واحدة كل ١٠ - ١٢ يوماً تقريباً وإلا فكل ثمانية أيام.

أما إذا كان الشعر جافاً ومصاباً بالقشرة فكل ٦ - ٨ أيام تقريباً. وإذا كان الشعر دهنيّاً كذلك. وأخيراً إذا كان شديد الدهن، فكل ٤ - ٥ أيام.

النصيحة ١٩ :

كفي تناسلي جيداً

يجمع الناس على ان للنوم ثلاث وظائف كبرى:

● وظيفة تكيف: فهو يساعد على نضج الجهاز العصبي. ويلاحظ ان مدة النوم، تؤثر، نظراً لدورة التعويضي، على معدل أمل الحياة، ويرتب النوم ليلاً، كما يفعل الحاسب تماماً، المعلومات المكتسبة في النهار. فدوره هام اذاً بالنسبة إلى الذاكرة.

● وظيفة اصلاحية: يقضي النوم على التعب الجسمي والعقلي معاً. وهو يعيد التوازن إلى هذين النوعين من التعب، ذلك التوازن الضروري للشخصية السليمة. ويؤمن تجديد الانسجة او نموها.

● وظيفة نفسية: مرتبطة بوظائف الاحلام، والضرورية للتوازن العقلي.

ولا يمكن تقليص مدة ساعات النوم المنتظم، لأن ذلك امر ضار. إذ أن ذلك يخل بالمزاج وبالثقة بالنفس، ويجعل المرء حساساً وعصبياً وغير منتج. ويقلل من سرعة الاستجابة، ومن قوة الذاكرة كما لا تولد زيادة النوم التعب والهبوط، وتسبب الصداع.

وتختلف الحاجة الفردية للنوم من شخص إلى آخر. وما يهم هو نوعية النوم خاصة. ويكون النوم خفصاً، عند «النائم الرديء» لأن نظام

دورات النوم الداخلية مضطربة لديه.

فهو يستيقظ ليلاً ثلاث مرات في الاسبوع على الأقل، على حين ان «النائم الجيد» لا يستيقظ ليلاً إلا مرة واحدة في الاسبوعين. وهو - أي النائم الرديء - شديد الحساسية لمثيرات البيئة. ونبضه سريع بمعدل الستين في الدقيقة، بدلاً من ٥٦. وهو يستيقظ عندما تكون حرارته - لا زالت - متدنية، في الصباح الباكر.

النصيحة ٢٠ :

المدة الضرورية للنوم

إنها تختلف حسب الأفراد. إذ ينام ٥ - ٨٪ من الأشخاص أقل من خمس ساعات، و ١٥٪ ما بين ٥ و ٦ ساعات، و ٦٢٪ بين ٧ و ٨ ساعات، و ٨ إلى ١٣٪ بين ٩ و ١٠ ساعات. و ٢٪ أكثر من ١٠ ساعات. وتزداد هذه الحاجة الحقيقية للنوم تبعاً للجهد الجسمي غير العادي، للعمل العقلي الزائد، وعند تغيير النشاط او نمط الحياة، وعند الانهيار وفترات التوتر، وعند المرض أو الحمل او الطمث.

النصيحة ٢١ :

الأرق

على الرغم من ان الارق مرتبط بالمشكلات الفردية، ومن أن كل حالة خاصة بحد ذاتها، يظهر الأرق باشكال رئيسة مختلفة أمكن حصرها. ويمكن ايجاد الحل لمشكلة الأرق، إذا تم تحديد نموذج المصاب به.

● الأرق العارض: وأسبابه:

- اما اضطرابات عضوية مرتبطة بسوء عمل الوظائف الجسدية

- فقد يكون سببه - وجبة دسمة وغير متوازنة إذ يسبب سوء الهضم اضطرابات في النوم، بما في ذلك الاستيقاظ ليلاً، عند الساعة الثالثة صباحاً.

- إما خلل في المكان المريح الضروري للنوم.

- إما مشكلات نفسية، او حادث يقلب الحياة اليومية رأساً على عقب. فتستمر الانشغالات التي يولدها خلال الليل، ويُعيق إفراز الأدرينالين الزائد الدماغ في حالة استنفار.

ويزول هذا النوع من الأرق بسهولة بالقضاء على الاضطراب العضوي او بحل المشكلة النفسية. فيجب البحث عن الحل من هذه الزاوية، لا بمعالجة النوم واللجوء الى المنومات، الامر الذي يصبح على المدى البعيد ضرورياً، ويسبب الاعتياد. إذ قد يصبح الأرق الخفيف والقابل للشفاء، مشكلة مرضية حقيقية. وينصح معالجة الأرق بالمناقع والغليان وبالمهدئات الخفيفة - التي لاحظ على الاعتياد منها - وبالاسترخاء، وبالسهر على الشروط المادية المسهلة للنوم.

● الأرق القديم: يكشف بعض الأشخاص، الذين لم يعرفوا اضطرابات النوم، الأرق بمناسبة اضطراب مؤقت في حياتهم. فإذا زال السبب، بقي الأرق قائماً. إذ قد يؤدي القلق إلى استعمال المنومات، فيتبع عن ذلك ظاهرة التعود. او قد يحافظ الشخص على الخوف من قضاء ليل بيضاء، الأمر الذي يولد حالة من القلق تجعل النوم مضطرباً. في هذه الحالة، ينبغي مناقشة الطبيب، الذي يسعى إلى اكتشاف السبب العميق للأرق ولبدء العلاج.

● الأرق الخيالي: لا يسلم أحد من هذا النوع من الظواهر. إذ قد يخلق الخوف من عدم النوم تقديراً سيئاً للزمن الحقيقي للنوم. ويزداد تقدير أزمة اليقظة الليلية. فيشعر الفرد بمرارة النوم القليل، على حين ان اليقظة لم تدم في الواقع إلا عدة دقائق، بدت له وكأنها ساعات.

ويرتبط هذا الشعور بنوم غير كاف من الناحية النوعية. ويفقد الاستيقاظ صعباً. إذ ينهض المعني تعباً وعصبياً وهائج.

وبالإضافة إلى الوسائل المختلفة التي تحسن النوم، فإن الشعور بأن الفرد قد نام أكثر مما يعتقد، يمكن أن يغير من العامل النفسي ويساعد على النوم.

النصيحة ٢٢ :

جددي إيقاعك الطبيعي

ينام بعض الأشخاص مساءً، على حين ينام آخرون صباحاً. وينصح لتحديد ساعة النوم، بقياس درجة الحرارة لبعض الليالي المتتالية، على أن يتم القياس بفارق ساعة إلى الأمام كل مرة. وتحدد «الساعة البيولوجية» الزمن الذي يمكن: فيها الخلود إلى النوم: التي تناسب اللحظة التي تكون الحرارة فيها أشد انخفاضاً. إلا أن الإيقاع الذي تفرضه الحياة الاجتماعية أو العائلية لا تتناسب دوماً مع الإيقاع الطبيعي. ويفضل طبعاً أن يتطابق الإيقاعان قدر الامكان، لأن الطبيعة ترفض التغيرات الزمنية. - وينبغي - قبل المباشرة بعمل ما، معرفة النتائج الممكنة. وأخيراً، يجب إدراك الحقيقة القائلة أن تحمل القصري للحمران من النوم تقل مع العمر، وانها تتكيف بصعوبة أكبر مع تغير ميقاته.

النصيحة ٢٣ :

طقوس النوم وعاداته

يشكل التكرار الآلي لبعض الأفعال، قبل اللجوء إلى النوم، طقساً يفصل بين النهار والليل، ويهيء رمزياً للتراخي والنوم. ولذلك يجب إشراف النوم الهانئ، بالتأكد من أن باب الدار مغلق، وأن الغاز مطفاً،

والمباشرة بارتداء لباس النوم الناعم... الخ. وتوفر ازالة الماكياج وتنظيف الاسنان الارتخاء إذا تمت بصورة هادئة ومتزنة، من اجل ارتخاء عضلات الوجه والاعضاء. ويمكن ان يكون الترتيب الذي تتم هذه الأعمال اليومية بموجبة، هاماً بالنسبة إلى بعض الأشخاص الذي يخشى ان ينهضوا خلال الليل للتأكد من عدم نسيان أي إجراء يهيء عادة للنوم فلا يجوز التفاضي عن أهمية ذلك.

النصيحة ٢٤ :

اختيار السرير

يعتبر السرير عاملاً من عوامل الرفاه والراحة فيجب والحالة هذه ان يزود بفراش يعميل إلى القساوة، لأن الفراش الرخو يسبب مع الزمن التيس والتوتر، اللذين يعودان إلى التواء الجسم. ولكن لا يجوز ان يكون الفراش شديد القساوة، وإلا نتج عنه مقاومة قوية للعضلات والعظام، حتى إذا كان يجعل الظهر مستقيماً. ويفضل شراء الفراش واللاحاف مع بعضهما، لتوفير التوازن الجيد بينهما.

وتوجد أنواع عديدة للأسرة. بعضها يوفر تدليكاً بالهز، بفضل جهاز مثبت على نوابض الفراش. إلا ان هذه الهزات يمكن ان تضاف إلى تلك التي شعرنا بها خلال النهار من السيارة او الآلات... وبالمقابل توفر الاسرة التي يمكن تعيير ميلها فرصة رفع الأرجل، وهي الوضعية الممتازة للدورة الدموية. اما الفراش المملوء بالماء فهو يمنح الشعور بالعموم المهدىء، لأنه شبيه بوضع الجنين في بطن امه.

ولا يجوز اهمال ذو أهمية مكان السرير. فاختاري مكاناً هادئاً وناعماً، فقد يستعيد المصاب بالارق نومه الهانئ إذا تم تغيير مكان سريره او اتجاهه فينبغي ان يكون اتجاه الرأس في الشمال او الغرب، لا إلى الجنوب او الشرق.

ويوفر وضع السرير في زاوية شعوراً بالأمن ملائماً للأمزجة العصبية أو القلقة، لأولئك الذين يحتاجون إلى مكان هادئ، لا يزعجهم فيه أحد، وللذين يفضلون غرفة منعزلة عن الغرف الأخرى. لا تستخدم إلا للنوم ولكن يجب ان يكون السرير في الوسط في مكان جيد التهوية، إذا كان المرء يخشى الأماكن المغلقة، أو كان ممن يعانون من الصعوبات التنفسية. ويمكن ان يسبب النوم الى جانب الجدار لدى البعض نوماً مضطرباً.

التصبيحة ٢٥ :

لون النوم

بات تأثير الألوان على الحالة النفسية أمراً معلوماً الآن. فلألوان الشراشف أهمية، كما أن للون الجدران أهمية، وبخاصة إذا كان الشخص مريضاً وملازماً السرير، أو كان ذا مزاج عصبي. ويوصى باستخدام الألوان الهادئة كالأزرق والرمادي والزهري، والألوان الفاتحة غير العنيفة. فالأحمر مثير، أما الأسود فهو يولد إحساساً بالاختناق ولا يفر إلى السلام والانسجام. والشراشف ذات الزخرف الهندسي متعبة للنظر، كما هي الحال بالنسبة إلى بعض انواع ورق الجدران ذات الرسوم والألوان العدوانية.

التصبيحة ٢٦ :

تهوية الغرفة

· تلعب التهوية دوراً في توفير نفس جيد. وينبغي تأمين التوازن بين الأكسجين وغاز الفحم المفرز ليلًا. ولا يجوز ان نغفل ان النباتات الخضراء تمتص الأكسجين الموجود في الغرفة. ولذلك وجب تجنبها. وينبغي ان يكون الهواء رطباً كيلا نضيف احتياجات الفم والحلق

إلى القلق العصبي . اما أفضل درجة حرارة للنوم فهي ١٤ او ١٥ درجة مئوية . ويمكن رفعها حتى العشرين ، ولكن على كل حال يفضل النوم بدرجة أقل من درجة حرارة النهار . كما يفضل النوم والنافذة مفتوحة ، أو مكدودة في الشتاء .

النصبة ٢٧ :

طعام المساء: إعداد النوم

● لا ينصح بتناول العشاء الفاخر والغني بالطعمة . إذ يجب ان يكون العشاء بسيطاً ومتوازناً ، لأنه إذا كان الهضم الصعب احد مصادر الأرق ، فانه بإمكان المعدة الخاوية ان تكون بدورها مصدراً لاضطراب النوم .

وتساعد الأغذية ، كالتفاح واللبن الساخن ، والعسل بعيداً عن الوجبة ، على توفير النوم للبعض .

● ويفضل الابتعاد عن المنبهات كالشاي والقهوة والتبغ والكحول ، وبخاصة قبل النوم . ولكن الالغاء التام للمنبهات لدى شخص اعتاد عليها منذ زمن بعيد ، يمكن بالمقابل ان يسبب الأرق .

النصبة ٢٨ :

وضعية النوم

● لتأمين الحد الاعلى لراحة القلب ، يجب النوم على الجانب الأيسر .

● إذا كنت تشكين من الكبد ، أو تشعرين بصعوبات الهضم ، فيفضل النوم على الجانب الأيمن .

● ولتيسير الدورة الدموية ، ينصح بالنوم والقدمان مرفوعان قليلاً

على وسادة.

● في حال وجود صعوبات في التنفس ام آلاماً في الرأس، ينصح النوم على البطن - إلا أن هذه الوضعية لا تلائم المصابين بالآلام في الكليتين.

● ينام القلقون مقوقعين بصورة أفضل.

النصيحة ٢٩ :

بعض الإرشادات ضد الأرق

يجب بادىء ذي بدء تحديد سبب الأرق، بإبعاد القلق الناتج عن هذه المشكلة. للتفكير في المشكلة الحقيقية الكامنة وراءه.

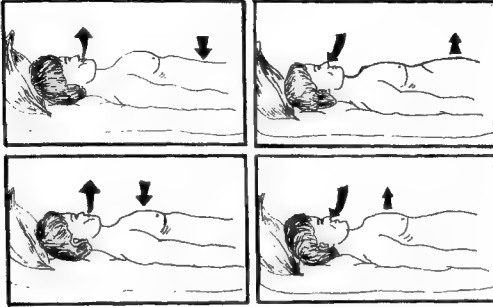
● تساعد الراحة على عدم بعثرة القوى خلال النهار، وعلى مقاومة التعب. ويؤثر على القلق، حتى إذا كان الأرق ناتجاً عن مشكلة عضوية. ولا يجوز ان تزيد مدة القيلولة عن نصف الساعة. أما البعض فيفضلون عليها الزهرة القصيرة، والتمارين العضلية. فالمبدأ هو الانتصار على القلق. فإذا تحطمت الدائرة المفرغة للخوف المرضي من الأرمد، بدأنا بالشفاء فعلاً.

● للشروط المادية للنوم أهمية كبرى، فيجب عدم إهمالها، بل محاولة تحسينها.

● النباتات فعالة في عدد من حالات الأرق العرضي الخيالي الناتج عن القلق والاوهام. فيمكن استشارة الصيدلي للحصول على منقوع مهدىء يمكن إضافته إلى نباتات ذات تأثير منظم.

● يتيح التدليك الخفيف النعاس.

● يساعد العلاج بالماء على النوم، بشكل مرش فائر، او حمام

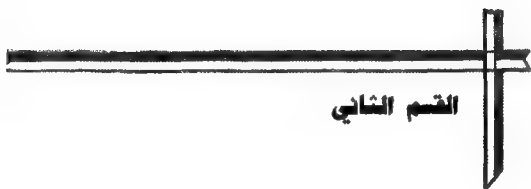


معتدل، ويمكن ان يدوم الحمام نصف ساعة او اكثر، قبل العشاء.
يضاف إليه عدة نقاط من الزيت. ولا يظهر التحسن إلا بعد عدة أسابيع.
● تسهم تدريبات النوم المشروط في حدوث التراخي. انها
مجموعة من الحركات التنفسية والعضلية التي تنفذ كل ليلة في السرير،
وفي الظلام.

● لبعض تقنيات الاسترخاء كاليوغا وغيرها نتائج حميدة.
● للعلاجات اللطيفة بالموسيقى أو غيرها تأثير في تحسين النوم.
يبقى ان يحدد التي تلائم الحالة.

● للمناخ أهميته. فمناخ الجبل يلائم ممن يحتاج إلى علاج
بالراحة، أكثر من البحر الذي يعتبر مهيجاً.

● وينصح أخيراً باستخدام كل ما من شأنه التخفيف من القلق أو
من الخوف من النوم، كقراءة كتاب، والاستماع إلى الموسيقى
الهادئة...





النصيحة ٣٠:

تأمين الغذاء، الجهد

توفر الأغذية للبدن عناصر يمكن استخدامها مباشرة، تحرر خلال الهضم. وتمكن تلك العناصر المغذية من تجديد «البنى» التي صنع منها الجسم. وهي تؤمن أيضاً عمله الجيد وتزويده بالطاقة.

النصيحة ٣١:

حاجتنا للطاقة

انها على نوعين:

- ١ - الحاجات الأساسية عندما نكون مرتاحين في طقس معتدل. انها الطاقة الضرورية للأنشطة الخلوية ولتقلصات القلب، وللتنفس الخ. . . وهنا تتدخل البروتينات والدهنيات والسكريات.
- ٢ - الحاجات الأخرى المرتبطة بالنشاط الجسمي، ومقاومة البرد

وبالهام. وتتبع السكريات والدهنيات هذه الطاقة.

وحدة القياس؟

يعبر عن الطاقة بالكيلو حريرة (كج). اما الوحدة الدولية فهي الكيلوجول (كج). والافضل استخدام هذه الأخيرة علماً بأن ١ كج = ٤١٨ ر.كج.

- ١ غ من الدهنيات ينتج ٣٨ كج
- ١ غ من السكريات ينتج ١٧ كج
- ١ غ من البروتينات ينتج ١٧ كج

الطاقة المبذولة (بحرية/ساعة)	
٧٥٠	جهد قصير وشديد
٣٦٠	دراجة
٣٠٠	سير
١٩٠	تنظيف
٩٠	جلوس

النصيحة ٣٢ :

حالات عدم التوازن في الطاقة

عندما تكون الطاقة الناتجة عن التغذية اكبر من الطاقة المبذولة، تتحول السكريات الزائدة الى دهنيات وتخزن مع الدهنيات الغذائية غير المستخدمة في النسيج الشحمي. الامر الذي ينتج عنه خطر البدانة وتخذل التغذية الغنية مع النقص في التمرين ظهور البدانة، رغم وجود

فروق فردية في ذلك.

وبالمقابل، إذا كان التزويد بالطاقة غير كاف بالنسبة إلى الانفاق فيها، فإن البروتينات تستخدم لتوليد الطاقة، خلافاً لدورها الحقيقي. وهذا ما تتصف به حالة سوء التغذية، حيث تضطرب الوظائف المستندة إلى البروتين عادة كضعف العضلات، وقلة المقاومة الخ... وتنتشر هذه الحالة في البلاد السائرة في طريق النمو، أو في بعض الأنظمة الغذائية المتبعة في التضعيف وغير المتوازنة.

النصيحة ٣٣ :

اللحم

يتركب أصلاً من حموض دسمة. فالدهون هي المادة الغذائية التي توفر أكبر كمية من الطاقة في الغرام المستهلك. وتستخدم بعض الدهون في تكوين بعض خلايا الدماغ، وهي التي تنقل الفيتامينات التي تنحل في الدهن. ولذلك فهي ضرورية. وينحصر الأمر في الكم والكيف. وتخزن الدهون المتناولة بكميات كبيرة في النسيج الشحمي الموجود في الجلد والاكثاف عند الرجل، وفي الفخذين والعجز عند المرأة. وهي المسببة للبدانة، ولخطر امراض الاوعية والقلب.

ونجد الدهون بالطبخ في الزبدة، والزيت، الخ... انها الدهون المرئية خلافاً للدهون غير المرئية المكونة، والموجودة في الاطعمة والتي نتناولها دون معرفة منا. وهذه الدهون موجودة في اللبن والجبن والبيض واللحم، وفي السمك أيضاً (بكميات قليلة).

وتتكون جميع الاغذية الدهنية من مزيج من انواع مختلفة من الحموض الدسمة المشبعة او غير المشبعة.

نوع الدسم			الدهنيات		نوع الطعام لمئة غرام منه
متعدد الاشباع	أحادي الاشباع	مشبع	المحلوقة	المنظورة	
		○		٨١ غ	الزبدة
○					الزبدة النباتية
		○			الزيت
	○			١٠٠ غ	زيت جوز الهند
○				١٠٠ غ	زيت الزيتون
		○		١٠٠ غ	زيت الصويا والدزوة
				١٠٠ غ	الفيتجتالين
					المنتجات الحليبية
			٣٥ غ		حليب كامل الدسم
			١٧ غ		حليب نصف دسم
			١ غ		حليب خالي الدسم
			١٥ غ		اللبن البلدي
			٧ غ		الجبن الأبيض ٣٠٪
			١١٦ غ		البيض
○					الاسماك
			٣ غ		عُبر

			١٢ غ		إسقمري
					اللحم
		○	١٢ غ		البقر
			٧ غ		المجل
			١٧ غ		الغنم
	○		٥٠ غ		الدجاج المطبوخ بلا جلد
	○		١٠ غ		الرومي
			٢٢ غ		الجامبون
			٢٥ غ		المسجن
					الفواكه
○			٤٩ غ		اللوذ

محتوى الاغذية من السكريات		
نوع السكريات	الأغذية	المحتوى ١٠٠ غ
سكريات بسيطة	ليمون، تفاح مطبوخ، خوخ	
	فريز، برتقال، هندي، كثري	١٠ غ تقريباً
	موز، كرز، تين طازج، عنب	٢٠ غ تقريباً
	الفواكه الجافة التمر	٧٣ غ
	العنب الجاف	٧٦ غ
	السكريات	
	السكاكر	٩٤ غ
	الشوكولا	٥٦ غ
	المرعى	٧٠ غ
	العسل	٧٥ غ
	المشروبات الحلوة	

١٢ غ	شراب الليمون	
٧٠ غ	البسكوت	
	الحبوب	سكريات مركبة
٧٥ غ	البسكوت	
٥٥ غ	الخبز	
٧٦ غ	المعجنات	
٢٠ غ	البطاطا	
٥٦ غ	العدس	

النصيحة ٣٤ :

السكريات

دورها هو توفير الطاقة، فإذا استهلكت بكميات كبيرة، تحولت إلى دهنيات. ولذلك يمكن ان تسبب البدانة إذا استهلكت بكميات كبيرة. ومع ذلك، لا تستحسن الاستغناء عنها، لأن بعضها يستهلك مباشرة من قبل الدماغ.

- وتمتص الجسم السكريات البسيطة، ذات الطعم الحلو، بسرعة. انها إما سكريات اولية نجدها في الفواكه والخضار، او ثانوية، نجدها في الحلويات والكاتويات والمربيات والبطوة، وفي المياه الغازية المنعشة - حذار فهذه تحتوي على ٩٠ إلى ١٣٠ غ سكر في اللتر. انها تسرع في إحداث تسوس الاسنان. وهي تعتبر مسؤولة عن تغيير الذوق بالاعتiad على المذاق الحلو.

- اما السكريات المركبة او البطيئة، من نوع النشاء، فهي تستخدم ببطء من قبل العضوية. وتوجد في الحبوب ومنتجاتها، وفي البطاطا، وفي الخضار اليابسة.

النصيحة ٣٥ :

البروتينات

موجودة باستمرار في الجسم، حيث تلعب عدة أدوار:

- انها تستخدم في البنى الاساسية لجميع الخلايا، وهي هامة للنمو وتجدد الخلايا.
- انها ضرورية لصنع الافرازات الهرمونية والخمائر الانزيمية. وتستعمل أيضاً لنقل بعض المواد في الدم، كالدهنيات مثلاً.

● إنها تقي من الامراض، وتؤمن الحصانة الجسمية.

● انها تساعد على توفير الطاقة الاساسية الضرورية للعضوية. ولا تتدخل في النشاط الجسدي إلا عندما يعجز المصدران الآخران عن توفير الطاقة. ولذلك يجب الانتباه من الانظمة المضعفة التي تنقص من كمية الدسم والسكريات. إذ يجب في هذه الحالة زيادة حصة البروتين، وإلا يمكن ان نشعر بالتعب وأن تضعف عضلاتنا.

وما يعطي للبروتين نوعيته الجيدة هو قابليته للهضم، وبخاصة استخدام الجسم له. ويتكوّن البروتين من سلسلة من الخلايا الصغيرة هي الحموض الأمينية. وتتفصل هذه السلسلة خلال الهضم وتحرر الحموضة الأمينية التي تمتصها الجسم. ويوجد ثلاثون نوعاً من الحموض الأمينية، منها ثمانية لا يمكن الاستغناء عنها، لأنها غير مصنوعة من قبل العضو. ولاستخدامها بصورة نافعة، يجب تواجدها بكمية محددة في التغذية. وأهمها بروتين البيض، الذي يقدم أفضل توازن بالحموض الأمينية، والذي يعتبر استخدامه من قبل العضوية أعظمياً. ويتبعه بذلك الحليب والسّمك واللحم، ثم الجبّوب والخضار الجافة.

وأفضل نوعيات البروتين تلك التي هي من أصل حيواني. وذلك لأن تركيب البروتين الذي من أصل نباتي من الحموض الأمينية غير كامل. وهكذا فالحب ينقصه دائماً حمضاً من الحموض الأمينية، الأمر الذي يمنع استخدام بروتين الحموض الأخرى.

وبالمقابل، إذا جاء البروتين النباتي الأخير في قائمة البروتينات، فإن فائدته تزداد إذا عمل في فريق، فإذا أضفنا إلى بروتين فقير في نوع من أنواع الحموض الأمينية، بروتيناً غنياً بها، حسنّا بوضوح نوعية البروتين. وهذا ما يسمى بالتكامل، تلك الظاهرة، الموجودة بالتجربة، في عدد من البلدان، التي تشكو من مشكلات التغذية.

جدول مصادر البروتين		
نوع الاطعمة	الاطعمة	النسبة في ١٠٠ غ
المنتجات الحيوانية	اللحم	١٥ - ٢٠ غ
	البيض	١٣ غ
	بودرة بياض البيض	٨٦ غ
	السماك	١٥ - ٢٠ غ
	الحليب	٣٥ غ
	اللبن	٣٤ غ
	الجبن	١٠ - ٣٠ غ
المنتجات النباتية	الحبوب (خبز، ذرة، أرز، معجنات)	٨ - ٢٠ غ
	الخضار الجافة	١٧ - ٣٥ غ

ارشاد

للاستفادة القصوى من البروتين النباتي، نوعي بين أصنافه واخلطيه بالمنتجات الحليبية مثلاً.

النصيحة ٣٦:

الفيتامينات

● لا يمكن الاستغناء عنها، لأن العضوية لا تصنعها فمصلها إذاً

الاغذية .

● لا تزود بالطاقة .

● انها ضرورية بكميات قليلة .

● تسهم في عمليات الايض الخلوي . مثال ذلك ان للفيتامين ث دوراً في الدفاع ضد الامراض والبكتريات . أما الفيتامين ب^١ فانه يسهم في عمل الجهاز العصبي والعضلي ، وفي استعمال الجسم للسكريات .
وتتصف في زمرتين كبيرتين :

١ - الفيتامين التي تتحلل في الدهون وهي الفيتامين (آ، د، إ، ك) وبما انها تتحلل في الدهون، فانه لا يمكن استبعادها بالبول . اما الكميات الكبيرة منها، فإنها تسبب تراكماً للفيتامين في العضوية، الأمر الذي يلحق الضرر بالصحة . وحذار، لأن الزيادة تلك لا تعود أبداً للتغذية بل تعود إلى الأدوية التي لا يجوز المبالغة في تعاطيها، فالفيتامين (د) مثلاً يوصف للرضيع والطفل لتفادي الكساح . وينبغي التقيد تماماً بالكميات التي يصفها الطبيب .

النصيحة ٣٧ :

الحصول على حصتك من الفيتامينات القلعة الذهبية هي
تنويع التغذية

المصدر	النور
فيتامين يحل بالدم فيتامين (أ) زيت، كبد السمك، حليب وجبن، زبدة، بيض، جزر، سبانخ، ملفوف	النظر، الجلد، الأغشية

تكليس العظام	فيتامين (د) زيت، كبد السمك، كبد، أسماك حليب وجبن، زبدة، بيض، التعرض للشمس
مضاد للتأكسد، غصص	فيتامين (إي) بقر، كبد العجل، بيض، حليب بقري زبدة، زيت كبد الحوت، بلور ملفوف، سلطة، موز، زيت نباتي
مضاد للتزيف	فيتامين (ك) لحوم، بيض، حليب، خضار، فواكه
للجهة العصبية والعضلية	فيتامين يحل بالماء فيتامين (ب) لحوم، طيور، حليب، صفار البيض حبوب، خضار، فواكه، خميرة
للبر (مع الفيتامين أ)	فيتامين (ب) لحوم، أسماك، جبن، حبوب، خضار، فواكه
إنتاج الطاقة واستخدامها	فيتامين (ب ب) لحوم، كبد، سمك، حليب، جبن حبوب، خضار، فواكه جافة، خميرة
للجلد، والأغشية والشعر	فيتامين (ب هـ) لحوم، كل، صفار البيض، حليب خضار، فواكه، خميرة، حبوب

استخدام البروتين	فيتامين (ب٦) لحوم، كبد، صفار البيض، حليب، خميرة، فواكه، حبوب، خضار
للجلد والانسجة	فيتامين (هـ) أسماك البحر، لحوم، بيض، حليب، جبن خضار، شوكولا، خميرة، حبوب، فواكه
مضاد الفقر الدم	حمض الفوليك لحوم، أطراف، بيض، خضار، بطاطا
مضاد الفقر الدم	فيتامين (ب١٢) لحوم، أطراف، سمك، حليب، جبن، بيض
للدفاع ضد الأمراض الجرثومية، وظائف عديدة غير واضحة	فيتامين (ث) خضار وفواكه، خاوية، حليب، أطراف

النصيحة ٣٨ :

حافظي على فيتامينات الأغذية

تحسن بعض الفيتامينات بالحرارة (آ، د، ب١، ب٥، ث) وبعضها بالتأكسد (آ، د، ث) وأخرى بالضوء (آ، د، ب٢، ب٦، ب١٢)، فيجب أذاً:

- تحاشي الدوايق الزجاجية غير الملونة.
- تحديد زمن الانضاج، لأنه يزيد من ضياع الفيتامينات.
- عدم تخزين الفواكه والخضار زمناً طويلاً وعدم الاحتفاظ بها في الثلاجة.
- عدم ترك الخضار طويلاً مبلولة في الماء قبل غسلها.
- تقشيرها قبل الاستعمال، واستخدام سكين من الفولاذ غير قابل للصدأ.
- عدم التردد في استخدام المحفوظات والمبردات. لأن ضياع الفيتامينات منها أقل. وبالمقابل فإذا ما فتحت علبتها، فإن فقدان الفيتامين منها يضاهي فقدانه من المنتجات الطازجة.
- الامتناع عن تقسيم الخضار إلى قطع صغيرة جداً.
- عدم تسخين الخضار عدة مرات.

النصيحة ٣٩ :

الفيتامينات والحاجات الخاصة

- على المسنين الانتباه خاصة إلى ضرورة استهلاك القدر الكافي

من الفيتامينات، لأنه إذا كانت حاجتهم الى الطاقة يتناقص، فإن حاجتهم الى الفيتامينات تبقى ذاتها.

● يحتاج المكخنون إلى قدر اكبر من فيتامين (ث) مما يحتاج إليه الآخرون.

● يزيد الكحول الحاجة الى فيتامين (ب).

● يزيد التلوث الحاجة الى فيتامين (آ).

النصيحة ٤٠ :

المعادن

تحتاج العضوية أيضاً الى العديد من المعادن: ثلاثة وثلاثون معدناً، منها الكالسيوم، والصوديوم، والفوسفور، والكلور، والبوتاسيوم وغيرها. وهي تسهم إما في التكوين (الكالسيوم للهيكل العظمي مثلاً) او في عملية الأيض.

النصيحة ٤١ :

الكالسيوم

إنه واحد من أهم المعادن. فهو يشكل القسم الأكبر من الهيكل العظمي. وله أيضاً وظائف أخرى. والمعدل اليومي للطفل من ١ - ٣ سنوات ستمئة ميلليغرام، وللطفل من ٤ - ٩ سنوات ٧٠٠ ملغ، وللطفل من ١٠ - ١٢ سنة ٩٠٠ ملغ. وللماهق ١٠٠٠ ملغ (١٣ - ١٩ سنة) و ٨٠٠ ملغ. للراشد، و ١٠٠٠ ملغ للحامل، و ١٢٠٠ ملغ. للرضع. فإذا كانت كمية الكالسيوم كافية للعضوية، يمكن ان يتم استخدامها بصورة سيئة لأسباب عدة هي:

● عدم توفر الفيتامين (د) بسبب عدم التعرض لأشعة الشمس،

الأمر الذي يعرقل عملية استخدامه.

● صعوبة الامتصاص، التي توجد غالباً عند المسنين، ولذلك يجب ان تكون تغذيتهم غنية به.

النصيحة ٤٢ :

أين نجد الكالسيوم

الاطعمة	النسبة لـ ١٠٠ غ	الاطعمة	النسبة لـ ١٠٠ غ
حليب كامل	١٢٥ ملغ	جبن غرويير	١٠١٠ ملغ
حليب خالي الدسم	١٣٠ ملغ	جبن العترة	١٩٠ =
لبن	١٤٠ ملغ	تين جاف	١٧٠ =
قشدة	٩٧ ملغ	برتقال	٢٨ ملغ
جبن ابيض	١٦٢ ملغ	سبانخ	٦٠ ملغ
جبن رخو	١٥٤ ملغ	فاصولياء خضراء	١٨٠ ملغ
جبن قاسي	٧٧٦ ملغ		

يحتوي الحليب الخالي الدسم على كمية مماثلة من الكالسيوم والبروتين للحليب الكامل. وما يجعله يتميز هو محتواه من الدسم.

الحديد

يستخدم في نقل الأكسجين في الدم. ويتواجد أيضاً في الخمائر المختلفة. وتكون الحاجة إليه أكبر عند المرأة بسبب الخسائر الشهرية، ويزيد خلال الحمل. ويتعرض الأشخاص الذين يحدّون إرادياً من استهلاكهم للأغذية، بصورة عامة (النظام المنحّف) أو بصورة اصطفائية (كما عند النباتيين، أو عند من يحدّون تغذيتهم باللحوم لأسباب اقتصادية) إلى نقص في الحديد. وتتدخل عناصر أخرى بعضها يسهل امتصاص الحديد كالفيتامين (ث) مثلاً، وبعضها يعرقله كالشاي المبالغ في شربه وكالفلفل والاليف.

والحل، هو إغناء احد الأغذية بمادة الحديد كالديق مثلاً، كما فعلت الولايات المتحدة والسويد الخ. . . .

وتزود التغذية الأوروبية ب (١٢) غراماً يومياً، الأمر الذي لا يكفي دوماً، وبخاصة عند المرأة، ولذلك يجب الاهتمام بالتغذية. علماً بأن المواد الحيوانية أكثر فائدة، لأن الحديد الذي تحويه أسهل تمثلاً.

النصيحة ٤٤ :

كمية الحديد في الأغذية المختلفة

الأغذية	كمية في ١٠٠ غ	الأغذية	كمية في ١٠٠ غ
الصدف	٢٤ ملغ	شوكولا	من ٤ - ٢ ملغ
كبد الغنم	١٠٩ ملغ	سبانخ	من ٤ - ٢ ملغ
بقدونس	١٠ ملغ	طحين القمح	من ٤ - ٢ ملغ

كبد المعجل	من ١٠ - ٥ ملغ	تين جاف	من ٤ - ٢ ملغ
فاصولياء خضراء	من ١٠ - ٥ ملغ	بندق	من ٤ - ٢ ملغ
صفار البيض	من ١٠ - ٥ ملغ	جوز	من ٤ - ٢ ملغ
عسل جاف	من ١٠ - ٥ ملغ	زيتون	من ٤ - ٢ ملغ
لوز جاف	من ٤ - ٢ ملغ	خبز كامل	من ٤ - ٢ ملغ
		لحم	من ٤ - ٢ ملغ

النصيحة ٤٥ :

المفترزيهم

إذا كان مؤكداً انه يسهم في تهيج الجهاز العصبي العضلي وفي الاستجابات الكفيلة بتأمين الطاقة، الخ... فإنه لا زال يكتنف دوره بعض الجهل. ولكن يبدو ان شيئاً واحداً هو مؤكد: وهو ان وجبتنا الغذائية تزودنا به أقل مما كانت تفعل في الماضي، لأنه تناقص في الأغذية من جهة، لتزايد تكريرها وتصفيتها، ولأننا خففنا من استهلاكنا للأطعمة التي يوجد فيها.

أما الكميات اللازمة منه فتساوي يومياً:

- ٥٠ ملغ للرضيع.
- ١٠٠ ملغ للطفل من ١ - ٣ سنوات.
- ١٥٠ - ٢٥٠ ملغ بدءاً من السنة الرابعة.
- ٣٥٠ ملغ للمراهقين.
- ٤٠٠ ملغ للحامل والمرضع.

النصيحة ٤٦ :

كمية المغنيزيوم في الأغذية المختلفة

الاطعمة	نسبه في ١٠٠ غ	الاطعمة	نسبه في ١٠٠ غ
كاكاو	٤٠٠ ملغ	تين جاف	٧٢ ملغ
شوكولا	من ٦٠ - ١٠٠ ملغ	برقوق	٤٠ ملغ
حبوب كاملة	٩٠ ملغ	شمندر	٦٥ ملغ
فواكه البحر	٤٠ ملغ تقريباً	فاصولياء بيضاء	١٧٠ ملغ
تمور	٦٣ ملغ	بازلياء نيئة	١٨٠ ملغ

النصيحة ٤٧ :

الفلور

إننا نجهل الاضطرابات الناتجة عن النقص الغذائي بالفلور، ما عدا ما يتعلق بتسوس الأسنان العائد إلى نقص هذا المعدن في ماء الشرب، والتي هي أكثر ندرة عند الأطفال الذين يشربون الماء الذي يحتوي على ميلغرام واحد منه في اللتر.

فإذا كان الماء كثير الفلور، يلاحظ تشوه في ميناء الاسنان. أما إذا ازداد عن ذلك، فيحدث اضطراب في مد العظام بالمعادن. ولذلك لا يجوز تزويد الأطفال بالفلور إلا بوصفة طبية، كي نتحاشى زيادة الكمية منه. أما معجون الأسنان بالفلور فلا ضرر منه.

النصيحة ٤٨ :

على الطعم

يكفي ٣ - ٥ غ. من كلور الصوديوم لتغطية حاجتنا. أما معدّل الاستهلاك، فقد بلغ ٨ - ١٥ غ. في اليوم الأمر الذي يشكل عند الأشخاص الذين لديهم الاستعداد، خطر ارتفاع ضغط الدم.

تدوّقي إذا الأطعمة قبل تزويدها بالملح وتعلمي مجدداً معرفة طعم الاغذية، وبذلك تتغير عتبة الطعم المالح وتصبح الحلمة الذوقية حساسة للكميات الضئيلة من الملح.

تحاشي الأطعمة الغنية بالملح، كاللحومات والاصداف والمحفوظات والأجبان والخبز والكمك والزيتون والخردل). وكذلك بعض المياه الغازية، كماء فيشي وفيتل... .

النصيحة ٤٩ :

الالياف الغذائية

على الرغم من ان الالياف لا تعتبر مادة غذائية بالمعنى الصحيح، لأنها ليست مغذية للعضوية، إلا أن وجودها في الوجبات اليومية ضرورية وهامة. فهي تساعد على حركة الامعاء، وتزيد في وزن وحجم الغائط بحفاظها على مياه الأطعمة، وتحسّن بذلك تقدّم المواد في الأنبوب الهضمي، فدورها رئيسي في مشكلة الامساك.

ولا تتشابه جميع الألياف. فهي على أنواع كالنخالة التي كانت في الماضي تتواجد بكمية هامة في الخبز، وكمادة البكتين الموجودة في التفاح التي تتميز بالإضافة إلى تسهيل حركة الامعاء، بخاصة تخفيض الكولسترول في الدم، ويجعل تمثل السكريات يتباطأ.

ونجد الألياف في الفواكه والخضار الطازجة وفي الحبوب الكاملة. وعلى سبيل المثال، يحتوي ١٠٠ غ. التفاح، ١٤ غ من الألياف الدقيق الأبيض، ٣١ غ، الجوز ٣٧ غ، الدقيق الكامل ٩٥ غ، النخالة ٤٤ غ.

النصيحة ٥٠ :

المشروبات غير الكحولية

يعتبر الماء الشراب الأفضل الذي لا يمكن الاستغناء عنه. وهو يشكل ٦٠٪ من وزن الراشد، و ٧٥٪ من وزن الوليد، و ٧٠٪ من وزن الرضيع ولذلك يجب الحرص خاصة إلى ان لا ينقص الماء عن الوليد والرضيع.

ولتأمين التجديد النظامي للماء، يحتاج الرضيع إلى ١٢٠ ميليلتر من الماء للكيلو الواحد من الجسم في اليوم، اما الراشد، فيكتفي بـ (٤٠) ميليلتر من الماء في الكيلو من الوزن وفي اليوم، وهذا يعني بالنسبة إلى شخص يزن خمسين كيلوغراماً ٢٤٠٠ ميليلتر، اي ٢٤ لتر ماء في اليوم.

أين نجد الماء؟ في الاطعمة التي تزودنا بلتر واحد في اليوم. وتحتوي:

الفواكه الطازجة	٧٠٪ ماء.
البقر المطبوخ	٦٠٪ ماء.
الحليب	٨٧٪ ماء.
الجبن	٤٠٪ ماء.
الخبز	٣٥٪ الخ...

وهذا يجعل الشرب ضرورياً. ويعتبر ماء الصنبور ماءً جيد النوعية، ولا شيء يجبرنا على استهلاك مياه خاصة على المائدة ولا يجوز شرب

بعض المياه الغازية بانتظام وإن استشارة طبيب. اما المياه الغازية، فهي بالإضافة إلى كونها معدنية تسبب بلع الهواء - ولذلك يجب تفادي شربها يومياً.

أما مياه الصودا فهي شديدة الحلاوة، ولذلك فهي تمد بالطاقة أيضاً - فلا تنسي إضافة الطاقة التي توفرها هذه المشروبات الى وجباتك اليومية، إذ يوازي كأس من الكولا حريات ٢٥٠ غراماً من الخبز.

النصيحة ٥١ :

راقبي راتبك الغذائي

لما كان نشاطنا الجسدي قد تقلص بفعل التقدم التقني، ولما كان صراعنا ضد البرد قد تناقص مع التدفئة، فإن حاجتنا إلى الطاقة قد تضاعفت بالتالي .

ولذلك فقد خفضنا بصورة عفوية راتبنا الغذائي ولجأنا إلى اختيار الأطعمة. والسكريات المركبة - والالياف فقد خفضنا نوعية البروتينات النباتية، بالتخفيف من استهلاك الخضار الجافة والخبز والبطاطا.

وزدنا استهلاكنا للحوم والأجبان، فرفعنا كمية البروتينات الحيوانية والدهون. وهكذا ارتفعت النسبة الكلية للدهون في الراتب - ذلك الذي ينتج عن الأطعمة، او عن المواد الدسمة - من ٢٨٪ عام ١٩٢٥ إلى ٤٢٪ عام ١٩٨٠.

اما استهلاك السكاكر البسيطة، وبخاصة السكريات، فقد ازداد كثيراً، مع تزايد المنتجات الصناعية المتضمنة السكر كالصودا والمربيات والمثلجات والحلويات الخ . . .

الراتب المتصوح به	الراتب الحالي	
١٢ الى ١٣٪ نصفه من أصل حيواني	١٣٪ ثلثه من أصل حيواني	بروتين
٥٠ الى ٥٥٪	٤٥٪	سكريات
٣٠ - ٣٥٪ ثلثه حموض دسمة مشبعة	٤٢٪ ثلثه حموض دسمة مشبعة	دسم

التصبيحة ٥٢ :

الآثار على الصحة

كان لتلك العادات الغذائية الجديدة آثار ايجابية، كزوال الامراض الناتجة عن قلة الفيتامينات والمعادن، وبخاصة الفيتامين (ث)، بفضل أكل الفواكه والخضار المرتبط بنمو تقنيات الانتاج-والحفظ، او عن نقص البروتينات والطاقة.

وبالمقابل سجل منذ عدة عقود ارتفاع نسبة الأمراض التي سميت «امراض الحضارة ذات العوامل المتعددة» إذ قد يسبب حدوثها عدة عوامل خطيرة (العامل التكويني، والاختلال الغذائية، والجمود وعدم الحركة، والصدمات والانهاكات والتدخين الخ...).

أهم عوامل الخطر

● امراض القلب والشرابين: الدخان، وارتفاع ضغط الدم، والراتب الغني بالدسم، (وبخاصة بالحموض الدسمة المشبعة) الانهاكات والصدمات، وجمود الحركة.

● البدانة: الراتب الغذائي ذو الطاقة الزائدة، والغني بالدهون، والفقر بالآلياف، الوجبات ذات التوزيع الرديء، وجمود الحركة.

التزود اليومي بالطاقة المنصوح به		
كج	كج (= ٤١٨ كج)	
٥٦٠٠	١٣٦٠	١ - ٣ سنوات
٧٦٠٠	١٨٣٠	٤ - ٦ سنين
٩٢٠٠	٢١٩٠	٧ - ٩ سنوات
١٠٩٠٠	٢٦٠٠	١٠ - ١٢ سنة ذكر
٩٨٠٠	٢٣٥٠	١٠ - ١٢ سنة انثى
١٢١٠٠	٢٩٠٠	١٣ - ١٥ سنة ذكر
١٠٤٠٠	٢٤٩٠	١٣ - ١٥ سنة انثى
١٢٨٠٠	٣٠٧٠	١٦ - ١٩ سنة ذكر
٩٧٠٠	٢٣١٠	١٦ - ١٩ سنة انثى
الراشدين (٢٠ - ٣٩ سنة)		
٨٨٠٠	٢١٠٠	نشاط محدود
١١٣٠٠	٢٧٠٠	نشاط عادي
١٢٥٠٠	٣٠٠٠	نشاط هام
١٤٦٠٠	٣٥٠٠	نشاط كثير خلال عدة ساعات في اليوم
الراشدات (٢٠ - ٣٩ سنة)		
٧٥٠٠	١٨٠٠	نشاط محدود

٨٤٠٠	٢٠٠٠	نشاط عادي
٩٢٠٠	٢٢٠٠	نشاط هام
٤٠٠ +	٦٠٠ +	حامل (٣ أشهر الأولى)
١٠٠٠ +	٢٥٠ +	حامل (٦ أشهر الأخيرة)
٢١٠٠ +	٥٠٠ +	مرضع

النصيحة ٥٣ :

مكّن الاطعمة المغذية في الراتب

ينصح بـ ١٢٪ من الراتب الغذائي للبروتين ٣٠ - ٣٥٪ للدهون، ٥٠ - ٥٥٪ للسكريات.

فإذا علمنا أن ١ غ بروتين ينتج ٤ كيلوحريرة (كح)، يمكن حساب كمية الاغذية المنصوح بتناولها في اليوم.

مثال: يحتاج الطفل في الخامسة من العمر إلى طاقة تساوي ١٨٠٠ كح. وتمثل البروتينات ١٢٪ من تلك الحاجة وهي توازي ٢١٦ كح اي ٥٥ غراماً في اليوم. ويمكن اتباع الطريقة ذاتها في حساب كمية السكريات والدهنيات.

النصيحة ٥٤ :

الوجبة الغذائية اليومية

اللاذنية	الطفل ٤ - ٦ سنوات	الرجل نشاط جسمي	المرأة عادي
السكريات	غ ٢٢٥ - ٢٥٠ غ	غ ٣٣٥ - ٣٧٠ غ	غ ٢٥٠ - ٢٧٥ غ
اللحنيات	غ ٦٠ - ٧٠ غ	غ ٩٠ - ١٠٥ غ	غ ٦٥ - ٧٥ غ
البروتينات	غ ٥٥	غ ٨١	غ ٦٠

النصيحة ٥٥ :

كيف تنشئين وجبتك

أعيد تشكيل الاطعمة حسب العناصر المغذية التي تحتويها كما يلي :

المجموعة ١ : الحليب ومنتجاته (كالكسيوم، بروتين).

المجموعة ٢ : اللحوم والبيض والاسماك (بروتين) بالاضافة الى الخضار الجافة.

المجموعة ٣ : الفواكه والخضار الطازجة (فيتامينات، معادن، ألياف) والمطبوخة.

المجموعة ٤ : خبز، حبوب، بطاطا، خضار جافة (سكريات مركبة).

المجموعة ٥ : زيت، زبدة، زبدة نباتية (دهنيات) مجموعة السكر

ومتجاته والمشروبات.

وليس هذا التصنيف كاملاً بالطبع، إذ يتج اللحم والحليب ومنتجاته بروتينات أيضاً مثلاً.

فيجب إذاً ان يتضمن كل وجبة غذائية متوازنة على الأقل طعاماً نيئاً وآخر مطبوخاً، بالإضافة إلى منتجات الحليب كالجبين مثلاً، وغذاء من المجموعة ٢ (بروتينات) وغذاء، من المجموعة ٤، وآخر غذاء من المجموعة ٥ (دهنيات). ولكنه يمكن طبعاً توزيع هذه الأطعمة على اليوم أو حتى على عدة أيام.

النصيحة ٥٦ :

وجبات نموذجية

● الفطور: قهوة أو شاي، خبز وزبدة (أو زبدة نباتية) عصير الفواكه أو فواكه، لبن. أو شاي، خبز وجبن، برتقال. أو عصير الفواكه، جبّوب وحليب.

● الغداء: أطعمة نيئة، سمك وارز، سلطة، خبز، كريم كراميل.

● العشاء: حساء، بيض، سبانخ، خبز، لبن أو جبن، سلطة الفواكه الطازجة.

فإذا استهلكك المشويات في وجبة الغداء، يستحسن اختيار الخضار الخضراء للعشاء أو العكس بالعكس، إذا لم تستهلك طبعاً من الشكّلين في كل وجبة شريطة ان نخفض الكمية المستهلكة، وخاصة بالنسبة إلى المشويات.

النصيحة ٥٧ :

التوزيع الجيد للوجبات

تفضل حالياً وجبة الغذاء حالياً على غيرها وتتبعه وجبة العشاء على حساب وجبة الفطور التي تحصل غالباً. ويفضل الفطور الذي يشكل ربع الراتب اليومي، والذي يساعد على تأمين صباح نشط، من مقاومة الجوع حتى الظهر، ومن الاسراع إلى غداء وافر للتعويض. ويمنع ذلك النعاس أثناء الهضم.

والحل الأمثل هو ان نقسم بعد الفطور الراتب الى ثلاث او حتى أربع وجبات خفيفة، دون ان نزيد الراتب الغذائي، وان يبقى فمنا متحركاً طيلة اليوم.

النصيحة ٥٨ :

أخذي الانظمة الغريبة

يجب الابتعاد عن الانظمة الغذائية غير المتوازنة والمبالغ فيها لأنها ضارة. والافضل السهر على توازن الوجبات والاقلال من كميتها عند الحاجة. فلا يوجد غذاء سيء بذاته. فالموضوع هو موضوع اعتدال. فلاشياء الصغيرة التي نلتهمها بدون حذر قد تولد الكثير من الحرورات. وهكذا:

٤ مربعات من الشوكولا	= ١١٠ كج
٤ الى ٦ سكرات	= ١٠٠ كج
٢٠ الى ٣٠ غ من الكاتو	
المالح مع كأس مقبل	= ٢٥٠ كج
بوظة مثلجة	= ٢٥٠ كج

قطعة كاتو	= ٤٠٠ كج
قبضتان من فستق العبد	= ١٢٠ كج
علبة بيرة	= ١٤٠ كج
علبة بطاطا مقلية	= ٧٠٠ كج
كأس من الصودا	= ١٠٠ كج
ملعقة من المايونيز	= ١٢٥ كج

يفرض أي اقلال من الراتب الحروري مبدئياً زيارة في البروتينات التي ينبغي في هذه الحالة ان تشكل ٢٠٪ من الراتب، والا تعرض الانسان الى ذويان العضلات والشعور بالتعب.

لا فائدة من إهمال وجبة لتعويضها في الوجبة التالية. ومن ناحية أخرى نستخدم الطاقة لهضم أطعمة الوجبة. ولذلك فمن الأفضل تناول عدة وجبات في اليوم - مع الحذر من تشغيل الفم باستمرار.

النصيحة ٥٩ :

كيفية اختيار طريقة الانضاج

يفضل انضاج الخضار بالبخار، لأن ذلك يحافظ على الحد الاعلى من الفيتامينات والاملاح المعدنية، بتجديد الخسارة في الذويان. والانضاج بمرق الخضار طريقة أخرى ممتازة (مثال: الباذنجان والكوسا).

وتحدد هاتان الطريقتان من استخدام المواد الدسمة.

وتزداد الخسارة بالفيتامينات والمعادن عند الانضاج بسبب:

- زيادة نسبة السطح الى الوزن في الاوراق، منها في الجذور (حيث يزداد الوزن ويقل السطح).
- زمن الانضاج.

- حجم الماء المستعمل.

النصيحة ٦٠ :

تسميات الاجبان

تبدو بسيطة للوهلة الاولى ، ولكنها اكثر تعقيداً مما يبدو، لأن نسبة المواد الدسمة المشار إليها على التسمية، ليست هي التي توجد في الاجبان، بل في خلاصتها الجافة. وهكذا فالكاممبير الذي تبلغ نسبة الدسم على التسمية ٤٥٪ لا يحتوي فضلاً، إلا على ٢٢٪، لأن نسبة الماء في هذا النوع ٤٥٪، فإذا قسمنا على ٢ كان الحاصل ٢٢٪ تقريباً. وقل الأمر نفسه بالنسبة إلى الجبن الأبيض: التسمية في هذه الحالة هي ٢٠٪ لمئة غرام. اما الحقيقة فهي ٤٪ (أي ٤ غرامات من الدسم) وفي ٤٠٪ تكون ٧٪. فالفرق ضئيل بين الجبن الابيض بصفر بالمئة وآخر بأربعين بالمئة.

ولذلك يجب اخذ نسبة الدسم على التسمية وحالة تميّه الجبن معاً بعين الاعتبار.

النصيحة ٦١ :

اقبال من استهلاك الدهون

يمكن الاقلال تدريجاً استهلاك الدهون باختيار الأطعمة الأقل دسماً، وباستخدام أساليب للإنضاج بدون استخدام المواد الدسمة.

ويمكن ان يتم الانضاج بدون مواد دسمة عن طريق البخار والماء.

اما الشواء فطعمه ألذ إذا حُمر في منقوع الاعشاب ذات الرائحة الدكية. فإذا أضيف إليه القليل من المواد الدسمة، يجب التخلص من بعضها قبل الطعام.

أما اللحم المحمّر، فيجب وضعه في الفرن مع القليل من الزيت. وينصح، بالنسبة إلى الطيور، بوخزها بشوكة قبل تحميرها، الأمر الذي يجعل الدهن يتسرب منها. ويجب أيضاً تنويع المواد الدسمة، والحذر من استخدام الزبدة وحدها التي يفضل تحديد استهلاكها، والتي يمكن الاستعاضة عنها بالنباتيات المصنوعة من دوائر الشمس، وبالزيت، ويستحسن تأمين زجاجتين من الزيت، الواحدة بدوائر الشمس، والأخرى بالزيتون. ولتذكري انه بالإمكان استخدام عصير الليمون عوضاً عن الخل.

كما يفضل استهلاك اللبن الخالي الدسم او نصف الدسم من الحليب كامل الدسم. ولا تترددي في تفضيل السمك على اللحم.

لا تعنفي الطفل الذي يترك دسم اللحم في صحنه، لأن ذلك لا يشكل عادة ضارة. ولا تنظفي صحنك، عندما لا يبقى فيه إلا المرق الدسم. وأخيراً اختاري الأجبان الأقل دسماً.

النصيحة ٦٢ :

الاستخدام السليم للمواد الدسمة

تستخدم في أساليب الانضاج التالية:

● الانضاج بحرارة مرتفعة (مع استخدام الزيت أقل ما يمكن: يستخدم زيت الفول وزيت الزيتون وزيت جوز الهند، او زيت الذرة او عباد الشمس بمقلاة تبلغ درجة الحرارة فيها ١٨٠° أعظمية.

● الانضاج بحرارة معتدلة: وفيه نستخدم زيت السمن النباتي وذبوت الصويا والزيتون والذرة وعباد الشمس وزيت جوز الهند.

● للتبيل: نستخدم الزبدة والزبدة النباتية وزيت الصويا والزيتون والذرة وعباد الشمس والصويا وغيرها.

النصيحة ٦٣ :

الحصول على مثالي جيدة

- استخدمي مادة دسمة تتحمل درجة حرارة مرتفعة.
 - استعملي اوعية ناقلة للحرارة وسهلة التنظيف.
 - راقبي حرارة الوعاء الذي لا يجوز ان تتعدى ١٨٠° مئوية.
 - في كل الاحوال لا تدعي المواد الدسمة تلدن.
 - دعي الأطعمة تتخلص من المواد الدسمة.
 - اتركي الاطعمة المقلية تنقّط خارج الوعاء.
 - صُنّي وعاء القلي بعد كل استعمال.
 - غَيّري كل الأجسام الدسمة بعد عشر قليات تقريباً.
 - حافظي على وعاء القلي بعيداً عن الهواء والضوء.
- استعملي ورقاً ماصاً قبل استهلاك الاطعمة المقلية لامتناس
الأجسام الدسمة منها.

النصيحة ٦٤ :

المحفوظات والمثلجات وقيمتها الغذائية

ان المعالجة التي تخضع لها المنتجات المحفوظة تجعل منها اطعمة من النوعية الممتازة. ويتم التعليب في مكان الانتاج، وتكون عمليات التعقيم سريعة، للغاية، والخسارة في الفيتامينات التالي قليلة. أضف الى ذلك ان الحرارة لا تفسد بصورة ظاهرة الاغذية الرئيسية، وتقضي على الأجسام الدقيقة القادرة على إفساد الأطعمة. ويحافظ على

النوعية الغذائية للأطعمة المثلجة أيضاً. فقد قلّص تحسين تقنيات التجليد تشويه طعام الاغذية وتماسكها.

النصيحة ٦٥:

كيف تقارن المعلبات

يسجل تاريخ صنع المعلبات بوضوح، كما قد تسجل أيضاً بصورة نصف واضحة. وحيثئذ هنالك امكانيتان. الأولى هي مجموعتان من الارقام. مثال ١٦١، ٨٢. يمول الأول على سنة الانتاج، والثاني على يوم السنة والثانية هي تسجيل حرف السنة متبوعاً برقم من ١ إلى ٣٦٥ المشير إلى يوم الانتاج.

وأخيراً يمكن استعمال رموز مؤلفة من ثلاثة أحرف ترمز إلى السنة، كما في الجدول واليوم من الشهر. ويوصي المشرع بأنه، إذا تساوى السعر والنوعية بفضل الصنع الذي يسجل التاريخ بوضوح.

كما ينبغي أن يثبت التاريخ الاقصى للاستعمال على العلبه. فإذا كان تاريخ الصنع واضحاً، يشار إلى مدة الاستعمال، كأن يسجل: تستهلك خلال مدة ٣ سنوات، فإذا اوردت، يجب أن تكون واضحة. ويجب ان تكون مفهومة تماماً من قبل المستهلك.

رموز المعلبات، وسنوات انتاجها.

السنة	المحفوظات والمثلجات	السنة
١٩٧٥	II	١٩٧٩ P
١٩٧٦	S	١٩٨٠ C
١٩٧٧	T	١٩٨١ B
١٩٧٨	V	١٩٨٢ F

بعض المعادلات المفيدة

نموذج الاطعمة	الاطعمة	الكمية	المقابل بالغرام
مادة دسمة	زيت	ملعقة صغيرة	٥ غ
		ملعقة كبيرة	١٠ غ
	زبدة	جوزة	١٠ غ
سكر مطحون		ملعقة صغيرة	٧
		ملعقة كبيرة	١٥ غ
لحم		قطعة متوسطة	١٥٠ غ
سمك		قطعة متوسطة	١٢٥ - ١٥٠ غ
سلطة		كمية متوسطة	٢٠٠ غ
خضار		كمية متوسطة	٣٠٠ غ
بطاطا مقلية		كمية متوسطة	٣٠ غ
جبين	لين	١	١٢٠ غ
	لين بالفاكهة	١	١٣٠ غ
	جبين (بيض ٤٠٪)	كمية متوسطة	١٣٥ غ
بيض		١	٥٠ - ٦٠ غ
لحوم	جامبون	شريحة	٥٠ غ
	مقانيق	١	٥٥ غ
فواكه	طازجة	١	١٥٠ غ

٤٠ غ	١٠	لوز	
٧٥ غ	١٠	جوز	
٤٠ غ	١٠	زيتون	
١٠ - ٥ غ	ملعقة صغيرة		مرى
٤٠ غ	ملعقة كبيرة		
٦٠ غ	١		كاتويات
٨ غ	١	يسكوت	
١٥ غ	شرمجة	خبز محمص	
٥ غ	١	سكاكر	
٣ غ	مربع	شوكولا	
مليتر	فنجان قهوة	شوكولا مطحونة	

النصيحة ٦٦ :

المثلجات و «سلسلة التبريد»

المبدأ هو احترام «سلسلة التبريد» أي المحافظة تماماً على الأطعمة المثلجة في درجات حرارة منخفضة (١٨-° مئوية)، وذلك من انتاجها حتى استهلاكها. فامتنعي اذاً عن:

- شراء الرزم التي يكون نصفها خارج الثلاجة.
- اختيار الرزم المغطاة بالجليد، لأن ذلك يشير إلى انقطاع

سلسلة التبريد، إما خلال النقل أو خلال التخزين.

● ترك المنتجات المثلجة التي اشتريتها معرضة للحرارة، بل وضعها في حقيبة حافظة للبرودة خلال النقل.

● استهلاك منتج مثلج ثم إزالة الجليد عنه من عدة ساعات في درجة الحرارة العادية.

● إعادة تليج مثلج، لأن جميع العضويات الدقيقة التي شلها البرد قد يعود الى تكاثر في درجة الحرارة العادية، وتفسد المنتج.

وتختلف مدة الحفظ بحسب الأطعمة ويشار إليها على الرزمة. فاحترميها واحترمي مكان الحفظ.

النصيحة ٦٧ :

المحفوظات الصناعية والمنزلية

تقدم المحفوظات الصناعية الدرجة القصوى لضمان المحافظة على الصحة. ويجدر في كل الاحوال استبعاد العلب المتفتحة، او الصدئة، او التي دخلها الهواء، لأن محتواها قد يفسد. وبالطبع تلقى كل علبه محفوظة تكون رائحتها او منظرها الخارجي مشكوكاً في أمره.

اما بالنسبة الى المحفوظات المنزلية، فيجب احترام بعض القواعد لتفادي التسمم الذي قد يكون قاتلاً، والذي تسببه مادة سامة أفرزتها الجراثيم. فاعلمي اذاً على:

● استخدام المواد الطازجة والصحية، وغسلها.

● غسل الاواني بالماء المغلي.

● احترام قواعد التعقيم بدقة.

وفي كل الاحوال، ينصح بغلي الاطعمة عند استخدام هذه المحفوظات مدة ١٠ - ١٥ دقيقة، لأن ذلك يقضي على خطر التسمم.

النصيحة ٦٨ :

ملأنا عن المضافات الى الاطعمة المحفوظة؟

يجب التمييز جيداً بين:

● المواد المضافة عن معد للأطعمة وهي المضافات من ناحية، أي تلك التي تحسن المظهر والتماسك والحفظ، والمساعدات التقنية التي تضاف دون أن تبقى في الأطعمة، من ناحية.

● وبين الملونات التي تدخل عرضاً من البيئة الخارجية لتفسد الطعام. وهي إما كيميائية او جرثومية. وقد تم الاشراف على ذلك لتأمين حماية المستهلك اما أنواع المضافات فهي الآتية :

- الملونات: وهي طبيعية كالشوندر الأحمر والبرتقال، أو صناعية.

- الحافظات: يمنع بعضها الفساد بالتخمر او التعفن كالمالح وبعض الاحماض. اما الاخرى فهي المانعة للتأكسد كالفيتامين (ث).

- عوامل اللحمية: كالهلاميات والمستحلبات الطبيعية غالباً.

- عوامل الطعموم: وهي تحسّن من طعم الأطعمة ورائحتها. وعناصر الطعم عديدة: منها الطبيعي، كخلاصة بعض النباتات، والاصطناعي التركيبي. وقد تم اختبارها لترخيصها.

ويكمن خطر هذه المضافات في تراكمها، الأمر الذي يحملنا على تنويع الاطعمة.

النصيحة ٦٩ :

المشروبات الكحولية خطرة

تصبح الكمية العظمى من الكحول المستهلك خطرة بدءاً من غرام واحد للكيلو من الوزن الجسمي في اليوم. اي بالنسبة الى رجل يزن ٦٠ كغ. (٦٠) غ من الكحول الصافي. فماذا يمثل ذلك بالنسبة إلى المشروبات الكحولية؟ هل يعني ان ليترأ واحداً من الخمر درجته ١٠ يحتوي على ١٠ غ. من الكحول الصافي؟ كلا. فكثافة الكحول هي ٨٠٠. مليلتر الخمر يحتوي على ٨٠ غ. من الكحول. وفي ليتر من المشروب درجته ثلاثون ٢٤٠ غ. من الكحول الصافي.

بعض المعادلات

٥ ر من الخمر بدرجة ١٠ =

٦ ر ل من خمر التفاح (السيدر).

١١ ر من الويسكي او الجين او الروم.

٦ ر من الجعة.

النصيحة ٧٠ :

الكحول وأثره على الجسم

على عكس مما هو شائع غالباً، لا يمنع الكحول حرارة، كما لا يوفر طاقة للجهد العضلي. فالطاقة ليست ضرورية للعضوية، لأنها لا تعمل الا على زيادة الراتب الغذائي اليومي. (ينتج ١ غ. من الكحول الصافي ٣٠ كج = ٧ كج).

هذا ومن ناحية أخرى يعود السبب في حدوث الكثير من حوادث العمل والسير والحوادث المنزلية والعنف وحوادث الانتحار إلى الكحول. وآثاره ضارة بالعضوية ويسبب حالات كثيرة من الوفاة سنوياً. ويؤثر الكحول على الجملة العصبية: فهو يضعف المنعكسات ويشوه المدركات، ويؤثر على النظر، ويجعل المحاكمة مضطربة. ويؤدي أغشية البلعوم والمعدة والأمعاء، ويعطي الشعور بالحرقه فيها. ويخفف من الشهية. وقد يعوّض الكحول غالباً عن الأغذية ويلاحظ حدوث سوء في التغذية وفقدان الفيتامينات. وبالإضافة إلى ذلك، يجب إضافة تشمع الكبد إلى مساوئ الكحول الذي يؤدي دائماً إلى الموت، دون إهمال شأن ارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والاعوية. وأخيراً يزيد تلازم الكحول والدخان من احتمالات الإصابة بالسرطان، سرطان المسالك الهضمية التي تتزايد لدى المدمنين.

النصيحة ٧١:

الوقاية السبع للكحول

- ١ - لا تشربي على الريق لأن درجة الكحول في الدم ترتفع، عما هي عليه عند تعاطي الشراب مع الطعام.
- ٢ - لا تعُددي دفعات تعاطي الكحول خلال اليوم، إذ كلما تعددت كانت نسبة الكحول في الدم أعلى.
- ٣ - احذري الكحول في كل نظام منّحف: إذ يساوي كأس الخمر بالحرورات ٢٥ غراماً من الخبز.
- ٤ - امتنعي عن الكحول عند تعاطيك بعض الأدوية المهدئة او المثيرة، لأن آثار الكحول تزيد قوة، الأمر الذي يبذل من تأثير الأدوية. فيمكن ان تكون الكمية الضئيلة من الكحول ضارة في هذه الحالة.

٥ - على الحامل الامتناع عن الكحول، لأن لتعاطيه أثراً ضاراً على نهاية الحمل. وقل الأمر نفسه بالنسبة الى المرضع.

٦ - امتنعي عن قيادة السيارة وعن الأعمال الخطرة بعد الشرب.

٧ - راقبي باستمرار حالة تبيتك للكحول، عن طريق اختبار الامتناع لمدة يومين. فإذا لم تتمكني من الاستغناء عن الشرب، وإذا ظهرت بعض الاضطرابات كفقدان الشهية، وارتجاع الاصابع وجب البد، بالعلاج المناسب.

النصيحة ٧٢ :

أخذي من «القم الجاف»

إذا كنت مدعوة على العشاء وأنت تعرفين ان تصميمك لا يكفي للحد من شرب بعض كؤوس الشراب، ينصح بابتلاع الكثير من البروتين لأنها تكف آثار الكحول بصورة فعالة. ويجب اختيار النوع الذي يؤثر ببطء وعدم تغييره، لأن الأمعاء تتضرر بالمزيج. كما يجب الشرب ببطء كي لا تتعد الكؤوس.

فإذا شعرت عند عودتك إلى البيت بأنك بالغت، يجب اللجوء إلى شرب الكثير من الماء، او من عصير الفواكه - وهذا أفضل، لأن الفيتامين (ث) الموجود فيه يسرع في عملية انحلال الكحول في العضوية.

النصيحة ٧٣ :

وأخيراً... خذي وقتك عند الطعام

للووسط الذي تتناولين فيه طعامك أهمية: «وسطك» الشخصي،

والمكان الذي تتناولين فيه طعامك. استرخي بعض الدقائق، واسترخي، الأمر الذي يجعلك تبدئين وجبتك في شروط جيدة. أما بالنسبة للمكان، فحاولي اختيار المكان الهادئ والمريح ضمن حدود الامكان.

ولا تقيد اية قاعدة مدة الوجبة ولكننا متأكدون من أمر واحد على الأقل، هو عدم الاسراع. ويساعد، وضع المعلقة او الشوكة بعد كل لقمة في الصحن المسرعات في إبطاء إيقاعهنّ فخذي وقتك في المضغ، لأنه الخطوة الاولى في عملية الهضم. وهذا ما يجب التقيد به لتفادي اضطرابات الهضم.

النصيحة ٧٤:

التغذية والارضاع

تجدين الكالسيوم في الحليب والجبن، والفيتامين في الخضار والفواكه. فالمهم هو تأمين الطعام الصحي والمتوازن. لا تبالي، ولا تبالي في إلغاء بعض الأطعمة. وتعطي بعض الأغذية طعاماً قوياً للحليب، ولكن إذا كان طفلك يحب ذلك، فلم إلغاؤه؟

ويجعلك الارضاع تشعرين بالعطش. فاشربي ٢ لتر إلى ٢ ونصف في اليوم (ماء، حليب، عصير فواكه، منقوعات).

اقنعي عن المشروبات الكحولية، والقهوة. اما النيكوتين فهو يلوث الحليب، فلا تدخني، ولا تتناولي أي دواء دون مراجعة الطبيب.

النصيحة ٧٥:

بعض الإرشادات للرياضيين

تزداد الحاجات إلى الطاقة مع النشاط الجسمي. وبذلك فإن الانفاق الساعي في الحريات هي بحسب النشاط ٦٠٠ كح لسباق الدراجات و ٧٥٠ كح لسباق المضمار و ٨٠٠ كح لكرة المضرب و ٥٠٠ كح لكرة اليد. ولذلك فيجب السهر على تأمين مدّ كاف في الطاقة.

وتبقى توزيع الراتب ذاته. فلا ضرورة لحشو المعدة بالبروتين للحصول على عضلات قوية إذ يكون التدريب أكثر فائدة.

وبالمقابل، تكون الحاجة للماء وللأملاح المعدنية أقوى. لذلك يجب شرب السوائل بصورة كافية (الماء، وعصير الفاكهة، والحساء المملح) والتزود بالفواكه الجافة والشوكولا مثلاً للحصول على الأملاح المعدنية.

وفي يوم المباراة، ينصح بتناول الوجبة الأخيرة، المتوازنة طبعاً مع صرف الطاقة، قبل ثلاث ساعات من بدئها وتتكون وجبة الانتظار من شرابات حلوة أو غير حلوة بكميات قليلة، ومن فواكه جافة والشوكولا عند الحاجة.

وينصح بعد المباراة تناول الكثير من الماء، ولكن بكميات قليلة (الماء والعصير والحساء). وتعاد التغذية تدريجاً: كوب من الحليب بعد عدة ساعات، ووجبة خفيفة مساءً. ويؤجل تناول الوجبة الكافلة إلى الغد، لأن العضوية تعب ويجب العناية بها.

القسم الثالث

لتقضي عطلة سعيدة

يجب الاعداد للمعطة كي تكون ناجحة فهي لا ترتجل، مهما كان هدفها (الشمس، السياحة، الرياضة الخ) فيجب اتخاذ بعض الاحتياطات الكفيلة بمساعدتك في تأمين حياة أفضل.

النصيحة ٧٧:

الاعداد للتعرض للشمس

إذا رغبت في ان تصبجي برونزية اللون، دونما خطر، بصورة متماثلة وبلون جميل، أعدّي جللك قبل شهرين. تغلّي بالاطعمة النيئة، وبخاصة بالجزر، الذي يساعد الجزرين فيه في تلوين الجلد.

ويمتنص جسمك اشعة الشمس بصورة أفضل إذا كان نظيفاً وصقيلاً، ومتخلصاً من الخلايا الميتة المتراكمة خلال الشتاء. فيجب تحضير الجلد، الذي سيجن خلال أشهر طويلة في الملابس، لتلقي الشمس والهواء. كلّفي اخصائية التجميل بالتشف. إنها طريقة ممتازة للاعتناء بالجلد، إذا تمت مدة واحدة في السنة. وتتم بوضع كريم جيبي، وباجراء تدليك ليمتنصه الجسم، ثم تشطفه وبذلك تؤمنين لونا برونزياً متماثلاً.

النصيحة ٧٨:

التعرض للشمس

يوجد ستة نماذج مختلفة من الجلد:

● النموذج الاول: يحترق دائماً، ولا يصبح برونزياً ابداً.
(الصهاوات).

● النموذج الثاني: يحترق دائماً، ويصبح برونزياً أحياناً
(الشقراوات).

● النموذج الثالث: يحترق أحياناً، ويصبح برونزياً دائماً
(الشقراوات والسمراوات).

- النموذج الرابع : لا يحترق أبداً، ويصبح برونزياً دائماً.
 - النموذج الخامس: التلوين العرقي المعتدل (نموذج سكان البحر الابيض المتوسط).
 - النموذج السادس: التلوين العرقي الغامق (السوداوات).
- ولا يحتاج الا النموذج الاول والثاني والثالث حماية فعالة ضد الشمس.

تكون مدة التعرض محدودة وتدرجية: ٣٠ دقيقة خلال الايام الاولى، ثم ٤٥ دقيقة وأخيراً ساعة واحدة بعد اسبوع، وتخفف مدة التعرض إذا كانت الشمس حادة.

النصيحة ٧٩:

العملية بالكريم الخاص بالشمس

- خذي بعين الاعتبار ثلاثة عوامل، لاختيار كريم الشمس.
- نموذج جللك، علماً بأن الجلد الفاتح أشد رهافة وحساسية لضربات الشمس، وأن بعض انواع الجلد الكامد، لا تحتاج الى حماية.
- مدة التعرض للشمس.
- حدة الشمس التابعة لمكان قضاء العطلة.. وللفضل فالشمس أقوى في الجبل منها على شاطئ البحر.
- اختاري كريم شمس يجمع بين التصفية والستر. أما التصفية، فهي خاصة بالأشعة ما وراء البنفسجية، فهي لا تسرّب إلا بعضها. اما كساتر، فالكريم يعمل على سر انعكاس اشعة الشمس. وتعرضين

نفسك للحروق إذا استخدمت كريماً يكون مؤشر الحماية فيه غير كافٍ.

فأي مؤشر حماية تختارين؟

● بالنسبة إلى النموذج الثالث، يكفي بالمؤشر ٣ عامة. في حالة التعرض لشمس حادة (أعالي الجبال، المناطق الاستوائية)، يفضل الكريم ذي المؤشر ٥ إلى ٧. اعني خاصة بالأماكن الأكثر تعرضاً: كجدران الأنف، وجوانب الأذنين والكفين. جدي الاستعمال وبخاصة بعد الحمام والتعرق الغزير:

● بالنسبة إلى النموذج الثاني، ينصح باستخدام كريم مؤشره ٥ أو

٧.

● أما بالنسبة إلى النموذج الأول، فيختار المؤشر ٩ أو ١٠، أو الامتناع عن التعرض للشمس.

استخدمي في حال الإصابة بضربة شمس رغم كل الاحتياطات، مستحضرات مهدئة وابتعدي عن المستحضرات التي تحتوي مخرلاً لأنها قد تسبب التحسس.

النصيحة ٨٠:

استخدمي الالبسة المناسبة

لا تنسي في الاسبوع الأول تغطية الكتفين حال نهاية التعرض للشمس. ويقيك ذلك من الكثير من الازعاجات. واستعملي قبعة من القش لأنها أخف وزناً، وتقلل من تعرق جلد الرأس. لتكن البستك واسعة، ومن قماش خفيف ولتكن ألوانها فاتحة تعكس الحرارة.

النصيحة ٨١:

اشربي أكثر من المعتاد

أكثر من الشرب وارفعي راتبك المعتاد من الماء. الماء قبل كل شيء - فقد دلت البحوث على أنه الشرب المفضل من قبل العضوية - بالإضافة إلى عصير الفواكه الطازجة وعصير الخضار - فهي تحتوي على فيتامينات ومعادن.

النصيحة ٨٢:

اتفادي وقر البعوض

الوقاية من الوخز أفضل من استعمال الكريم المسكن عند الإصابة. وإليك بعض الإرشادات.

● أغلقي النوافذ عند اشعال النور، لأن البعوض تجذبه نور الكهرباء.

● في الاماكن الحارة، يمنع استخدام الشبك الدقيق المثبت على النوافذ من ولوج البعوض إلى أماكن السكن.

● الفيتامين (ب ١) الذي يباع في الصيدليات والمأخوذ عن طريق الفم يبعث رائحة تبعد البعوض.

● رش في الغرف بمبيد او استعمال اقراص القاتلة للبعوض.

النصيحة ٨٣:

اتقي من حوادث السباحة

تصبح الحوادث خلال السباحة من سنة الى أخرى. ولكنه يمكن

تفاديها في الحوادث الناتجة عن الغرق او الكبح العصبي في معظم الحالات، إذا اتخذنا بعض الاحتياطات. فالممارسة الجيدة للسباحة، والتقدير المعقول للامكانيات الذاتية، والحذر الكبير تجاه بيئة لا نعرفها جيداً (العمق، التيارات...)، كل ذلك ضروري للسباحة بأمان. ويجب، اضافة إلى ذلك، احترام اعلام الامان:

- الاخضر: ويشير الى السماح بالسباحة.

- البرتقالي: سباحة تحت المراقبة لأنها خطيرة.

- الاحمر: سباحة ممنوعة.

كما يجب اخذ الحالة الصحية الراهنة بعين الاعتبار (التعب، والحساسية الخ...) والامتناع عن الماء بعد فترة تعرض طويلة للشمس - لأن الكبح العصبي بالمرصاد. وأخيراً يجدر عدم السباحة منفردين.

ويجب ان يكون الولوج في الماء تدريجياً، بعد تبليل الرقبة والصدر، ولا تتعدى مدة السباحات الاولى ١٥ دقيقة تقريباً. ولا يجوز التردد في الخروج من الماء اذا ظهرت بعض الاعراض التالية: الحكّة والارتجاف واصطكاك الاسنان، وطنين الأذنين، والتشنجات، والتعب المفاجيء، والضييق، وصعوبة حركة المفاصل. إذ يجدر استباق الحوادث...

النصيحة ٨٤:

الاستعداد للسفر الى البلاد الحارة:

اللقاحات

المعطلة، الدراسة، العمل؟ إنك تقصدين البلاد الحارة. وتختلف الشروط بالطبع إذا كنت تقيمين في فندق مكيف، إذا كنت تسافرين في

شروط لا يمكن التنبؤ بها إلا بصعوبة، أو إذا كانت مدة سفرك أسبوعاً، أو ثلاثة أشهر، أو ثلاث سنوات في كل الأحوال، لا تجعلني إقامتك يكتنفها الفشل بسبب مشكلات الصحة التي يمكن تفاديها ببعض الوقاية البسيطة. فالسفر إلى البلاد الحارة تكتنفه الخطورة، مهما كانت مدة السفر. الأفضل الاطلاع عليها، والاستعداد لها.

يجب قبل كل شيء الاهتمام، بصورة مبكرة، باللقاحات. كما يجب احترام الفترات الزمنية بين اللقاحات. واللقاحات التي ينصح بها دائماً هي اللقاح المضاد للكرزاز، والمضاد لشلل الأطفال.

وينصح في بعض الحالات باللقاح ضد الحمى التيفية: وهو ليس فعالاً تماماً، ويمكن عدم تحمله وله موانع ولذلك لا ينصح به إلا عندما تكون الإقامة طويلة في شروط صحية صعبة. ويحكم طبيبك على ذلك. وإذا كنت تصطحبين أطفالك، تأكدي من تلقيحهم جيداً ضد الكزاز والشلل والخنق والسعال الديكي، وإن لقاحهم ضد السل ساري المفعول وعليك تلقيحهم إذا لم يكونوا قد أصيبوا بالحصبة بعد.

أما اللقاحات الدولية فهي التالية:

● ضد الحمى الصفراء: وهي منتشرة في إفريقيا الجنوبية. واللقاح إجباري بالنسبة لبعض البلاد، ومنصح بها بالنسبة إلى البعض الآخر.

● ضد الجدري.

● ضد الكوليرا، التي لا تصيب عملياً من تكون تغذيتهم سليمة وصحتهم جيدة. ولا يقي اللقاح ألا في ٥٠ - ٦٠٪ من الحالات، لمدة ستة أشهر. ولذلك لا تنصح منظمة الصحة العالمية بهذا اللقاح، على حين تفرضه بعض الدول. ويوجد بعض الأساليب الفعالة لتفادي الإصابة

بالكوليرا كالمحافظة على النظافة، وتناول بعض الأدوية للأمعاء، إما بصورة دائمة للوقاية، أو لمدة سبعة أيام عند أول ظهور للأسهال، حتى إذا كانت الحالة قد تحسنت.

النصبة ٨٥ :

العملية من التهاب الكبد

وأنت معرضة له أكثر من المقيمين الذين اكتسبوا المناعة باحتكاكهم المتكرر بالفيروس. ويوجد ثلاث أنواع لالتهاب الكبد. التهاب (آ) خفيف على العموم، والتهاب (ب) والتهاب (لا-آ-ب). وهذان الالتهابان قاسيان. فكيف تحمين نفسك منهما؟

١ - اللقاح ضد التهاب الكبد، وهو لا يحمي إلا من النموذج (ب)، المنتشر كثيراً في إفريقيا وآسيا الجنوبية الشرقية، وبصورة ضئيلة في أمريكا الجنوبية. أجري اللقاح إذا كنت مستذهبين إلى تلك البلاد لمدة طويلة.

٢ - الكلوبيولين الجيمي، ويلعب دور الجسم المصاب أي الذي يمنح، بدلاً من إنتاجه ذاتياً. ولكنه لا يحميك إلا لمدة محدودة، من شهرين إلى ستة، وهو فعال ضد النموذج (آ)، وأقل فعالية ضد النموذجين الآخرين، ويزرق في الفصل، بمقدار يختلف حسب السن والوزن.

٣ - إحرصى على التوجيهات الصحية في كل الأحوال، وهي نقيك من التهاب الكبد ومن أمراض أخرى.

النصيحة ٨٦ :

الحمى البؤس.

ويسببه طفيلي هو البلاسموديوم، الذي ينقله البعوض إلى الإنسان، وتنتج عنه نوبات من الحمى. وهي تنتشر في المناطق الحارة في إفريقيا وآسيا وأمريكا، حيث يكثر البعوض. ويوجد أربعة نماذج من البلاسموديوم: البلاسموديوم القوي الذي يسبب حمى يمكن أن تكون قاتلة. ويؤوى إلى الكبد، ومنه ينتقل إلى الدم، فإذا كانت الأدوية فعالة في هذا المستوى، فهي لا تؤثر في الكبد. ولا تتعدى مدة حياة هذا الطفيلي في الكبد الشهرين. ولذلك يمنع تعاطي الدواء بصورة صحيحة الإصابة الحادة، ولكنه لا يمنع بالمقابل الحمى الخفيفة الأقل ضرراً والعائدة إلى النماذج الثلاثة المتبقية، التي تكون مدة حياتها في الكبد أطول بكثير.

ويمكن مجابهة البرداء بتناول الكلوركين يومياً، ستة أيام من سبعة. ويجب البدء منذ الوصول، والاستمرار لا حتى بعد شهرين من العودة. وعلى كل شخص يتوجه إلى منطقة موبوءة، مهما كان عمره، بما في ذلك الحاملات، تعاطي الدواء، أما المقدار فهو ١٠٠ ملغ في اليوم للكبار، أما الأطفال، فيفضل استشارة الطبيب.

ويقام البلاسموديوم القوي عمل الكلوركين ويجب مع ذلك تعاطيه، بالإضافة إلى الكينين الذي يستخدم خلال نوبات الحمى الخطرة.

النصيحة ٨٧ :

الوقاية من الأمراض

إذا كانت اللقاحات مفيدة، بل ضرورية، فإن إتخاذ بعض

الاحتياطات البسيطة واليومية يساعد أيضاً في المحافظة على الصحة.
فالأمراض يمكن أن تنتقل :

● من المسلك الفمي ، إذا وجدت الجراثيم في الماء أو الأطعمة
- وهذا حال التهاب اكبد (آ) جرثوم الزحار.

● عن طريق الجلد والأغشية ، كما في البلهارسيا والكزاز والتهاب
الكبد (ب) التي تصيب العضوية عن طريق الجروح والأمراض
التناسلية .

● بواسطة حملة الجرثوم أو الطفيليات : وهي البعوض في البرداء
مثلاً - والذباب والقمل البق الخ ...

وأول عمل هو على الماء أو تعقيمه . فإذا تعذر ذلك ، اشربي
مغلي الشاي أو القهوة ، أو من الزجاجات المغلفة التي تفتح أمامك ،
مع الحذر من الثلج .

ويجب أيضاً استعمال الماء المغلي أو المعقم لغسل الخضار
والفواكه ، وغسل اليدين كلما أمكن وينطبق الحذر ذاته على الأطعمة .
فلا تتناولي اللحوم والأسماك والأصداف إلا إذا نضجت تماماً . وهذا
ينطبق على الخضار وأنواع السلطات . لا تتناولي الفواكه إلا بعد غسلها
وتقشيرها . وتحاشي الحلويات التي تحبها الجراثيم ، بقدر ما تحببها .

وأخيراً إجراء وقائي آخر يفضل الامتناع عن الحمام أنه من
الصعب مقاومة ذلك وخاصة في الطقس الحار استحمي إذا في البحر ،
لا في السواقي حيث تنتظر الطفيليات هناك .

النصيحة ٨٨ :

ارشادات أخرى

● لا تمشي حافية القدمين .

- اعتني جيداً بكل جرح تصابين به .
- عالجني فوراً كل اسهال بدواء يستهدف الأمعاء، فعال أيضاً ضد الاميبا وجراثيم الكوليرا، لمدة لا تقل عن الأسبوع .
- انفضي فراشك، وحذاءك قبل استعماله، فقد يختبئ فيه عقرب . . .
- يشفى المرض الجنسي بسهولة، إذا عولج بسرعة وفعالية . راجعي الطبيب لدى اول الاعراض .

النصيحة ٨٩ :

حذاء من تسلق الجبال

إذا كنت تقصدين المرتفعات، ينلر الأكسجين كلما صعدت . وتشعرين بالأثر عند بلوغك ثلاثة آلاف متر: صداع: تعب عن الجهد ميل للأرق، انتفاخ الأيدي، والوجه . ولا يوجد دواء لتسهيل الاعتياد على الارتفاعات الكبرى . خططي إذاً لمراحل قصيرة، وتقدمي درجة درجة، وأمنحي نفسك مدة للاستراحة اقضي الليلة على ارتفاع أقل، قبل الاستمرار في الصعود . زوّدي نفسك بما يقيك البرد، وبحذاء مريح، وانطلقي بصحة ممتازة .

النصيحة ٩٠ :

أضرار الشمس

- لنحاشي الشمس، أُمّني قبعة، وملابس واسعة ذات تهوية جيدة، ومقدار كبيراً من الماء المعقم .

- اصطحي نظارات ملونة، وكريم لتصفية اشعة الشمس.
- إذا كنت ممن يتعرقن جداً، أضيفي الملح للماء وللحساء.

النصيحة ٩١:

المحفظة الصحية ضرورية

- وهي تضم الأشياء التالية:
- كريم تصفية الشمس.
 - كريم للدرء الحشرات وفيتامين (ب أ).
 - فطرة معقمة.
 - كريم لضربات الشمس.
 - معقم، ضمادات معقمة، ملقط، مقص، دبابيس أمان.
 - مقياس حرارة.
 - أسبيرين.
 - مضاد حيوي.
 - حبوب لتشنجات الأمعاء.
 - منوم إذ يعز عليك النوم بعد سفر متعب.
 - كلوركين.
- ولما كان كل سفر قائم بذاته بالطبع، فإنه محتوى المحفظة يتغير، لقائمة إذاً ليست حصرية.

النصيحة ٩٢ :

الاستعلامات قبل انطلاق

كيف تتميزين بين كل الارشادات الأنفة الذكر، تلك التي تفيدك، من التي لا فائدة منها، في سفرتك؟ يعود الأمر إلى المنطقة التي تقصدين، ومدة إقامتك فيها، وشروطها، وإلى العمر... فيمكنك الاستفسار من مكاتب الطيران وغيرها التي تعطيك جميع التوجيهات المتعلقة بالاجراءات اللازمة قبل السفر وأثناءه وبعده.

الفصل الثاني



النصيحة ٩٣ :

المحافظة على أحسن حالة

لا يعني الموقف الوقائي من الامراض الخضوع فقط للفحوص الطبية، بل يعني أيضاً تفهم عمل الجسم لمعرفة ما ينبغي به . فكل نوع من أنواع المرض إنما هو رسالة يوجهها الجسم مثال . الرشع ، تقولين «لقد أصبت بالبرد» وأنت تفكرين «نقاط للأنف، شراب، الخ...» . يجب بالأحرى محاولة ربط هذا الرشع بالحياة: فتكتشفين حينذاك أنه حدث في فترة تزايدت فيه حاجتك الى النوم، أو بعد خلط غذائي هام - وبخاصة المبالغة في السكاكر - أو بعد إزعاج جعلك تميلين إلى الحزن . فإذا كان الرشع في هذه الحالة مزعجاً، فأن جسدك يتصرف وكأنه صديق . إنه يدعو للنظام : يجب أن تستريحى ، وأن تراقبى غذاءك، وأن تعتنى بمعنوياتك مع عدم الفرق في التشاؤم .

وكذلك فللأمراض الهامة معنى . فقد تقدم الطب السايكويوماتي ، الذي يربط بروابط سبب نتيجة بين الجسم وبالحياة النفسية ، تقدماً عظيماً . وبذلك، يمكن إتمام العلاج الجسمي بالمباشرة بطرق البحث النفسي . ويحدث أحياناً أن يسرع شعور المريض بسبب مرضه عملية الشفاء، وينجح حيث فشل الطب . فالمرض ليس قدراً، وإنما مجموعة دلائل تمنع الجسم، إذ افهمته في وقتها، من الانزلاق إلى حالة مرضية أقوى .

وقد أمكن وسط بعض الأمراض «ب عوامل للخطر» مثال ذلك: تعتبر الوراثة عامل خطر في حالة مرض السكري، وفي حالة بعض الاضطرابات الدورانية والتنفسية. فإذا أصيب شخص في الأسرة بأحدى تلك الاضطرابات، فيمكن ان تصاب بها في يوم ما. ويمكن أن يرتبط الأمراض بالعوامل البيئية، المتعلقة بأسلوب المعيشة، وبالعادات الغذائية: ويعتبر التدخين والكحول والتغذية المبالغ فيها، والركون عوامل خطر في الأمراض المختلفة. ولذلك يمكنك علاج الأمراض بعرفة سببها، من أجل الوقاية منها.

انتباه

إذا تضافرت عدة عوامل للخطر عند أحد الأشخاص، فإن أخطار المرض لا تضاف إلى بعضها، بل تضرب فيما بينها. ولذلك يعني إلغاء إحدى العوامل تقسيم الخطر.

النصيحة ٩٤:

النشاط الجسمي

يساعدك النشاط الجسدي في البقاء بأحسن حال جسمياً وعقلياً، وفي الاستفادة من الحياة وقد تم التوصل إلى الرفاه في الوقت الراهن: إذ أننا ننشعر بفرح الحياة ونهتّم ونتوتر أقل، ولا نغير للتعب أهمية. ولذلك فإن البقاء بأحسن حال ليس أمراً متعباً، فهو مصدر للسعادة علماً بأن العلاقات بالآخرين قد تحسنت.

وقد تم التوازن بين الطاقة المطلوبة من الجسد وبين ما يمكنه إنتاجه منها.

فعلى الصعيد الجسمي، يؤثر النشاط القليل في القدرة العضلية، وفي المرونة، وفي فعالية القلب والرئتين، وفي الدورة الدموية أيضاً. وتكون النتيجة الملحوظة تشكل الدهون، المرتبطة أحياناً بالكولسترول، عندما يمتص الجسم من الحريرات أكثر مما ينفق. ويكفي تخصيص بعض الوقت في الأسبوع لحرق المخزون الحيري ويساعد تنظيم التغذية في المحافظة حينذاك على قامة جميلة.

أما على الصعيد النفسي، فيصعب تحديد السبب الذي يجعل النشاط الجسمي بموجبه نشعر بالراحة الدائمة، التي تمر أحياناً بشعور لذيق بالسعادة. وتنعكس هذه الحالة على الحياة اليومية وتجعلها تتحسن بصورة ملحوظة.

ويجمع الباحثون على الاعتراف بدور إفراز هو (التورادرينالين). فمقداره في الدم يقل دائماً في حال الإصابة بحالات الهبوط. ويوازن التمرين المناسب للفرد، إفراز هذه المادة، التي تعمل كمحرّض يزيد في الحيوية، ويقلل من التعب، ويسهل التركيز.

الانصيحة ٩٥:

حالة جسدية جيّدة

من الهام التمييز بين «المحافظة على حالة جسدية جيدة» وبين «تحقيق نصر رياضي». فلا حاجة لأن نكون من كبار الرياضيين للحصول على حالة جسمية جيدة. إذ تكفي بعض الدقائق في اليوم، فجمعة في جلسات اسبوعية أو موزعة، لمواجهة متطلبات الحياة اليومية. إذ يثبت الاتجاه الحالي العكس. إذ تربط جميع الطرق الجديدة من الرياضة اللطيفة إلى الرقص الحيواني بين اللذة والتمرين.

النصيحة ٩٦ :

كيف يتم البدء بالنشاط الجسمي

ينصح ، قليل البدء بتدريب ما ، البدء بممارسة سلسلة من التمارين المنتظمة والسهلة ، في إطار برنامج متوازنة للعودة التدريجية إلى أحسن حال . وبذلك تنشج العضلات من الجلسة الأولى ، الأمر الذي يحمل على التراجع .

ويجب أن يستند اختيار الرياضة إلى الشروط العملية (الزمن والمكان والسفر الخ . . .) وإلى معرفة الذات بالدرجة الأولى أي معرفة الإمكانات والرغبات ونوع الشخصية . اذ يحتاج كل نوع من أنواع الرياضة إلى اربع وظائف، قد تتوفر أولاً هي : الحركة والقوة والتحمل والروح الاجتماعية . ويمكن تقوية المجالات التي نصلح لها ، أو معالجة نقاط الضعف ، أو النزول عند الرغبة في ممارسة الرياضة التي يمارسها الصديق . المهم أن يكون الزمن المخصص للرياضة فرصة للارتخاء ، ولإزالة الكبت ، وللشعور بالسعادة .

النصيحة ٩٧ :

قياس النبض ، اختبار ممتاز

إن رقابة النبض هامة عند البدء بنشاط جسمي ، وكذلك إعادة قياسه بعد فترة راحة طويلة ، لأن القوة العضلية تكون غالباً أعلى من إمكانات القلب والرئتين .

ولا يوجد افضل من اختبار النبض . وقياس النبض عملية سريعة وبسيطة ترشد إلى نوعية الجهد الذي يخضع له القلب . وبدون هذه الرقابة تفقد قوامك تدريجاً .

فقيسي إذاً، نبضيك قبل المباشرة بالتمارين. إذ يكون الجسم صديقاً عند العودة الى ممارسة الرياضة. ولمعرفة إيقاع الجهد الذي لا يجوز تجاوزه خلال الأسبوع الأول، يجب إضافة التعويق (٤٠) الى عمرك، وطرح الناتج من ٢٠٠ فإذا تجاوز النبض النتيجة التي حصلت عليها، وجب التخفيف من حدة التمرين. أما إذا كان على العكس أدنى من ذلك، وجب زيادة الجهد حتى الحصول على الرقم الصحيح.

وينخفض النبض، خلال أشهر التدريب، عند الراحة بصورة ملحوظة. وهذه نقطة علام ممتازة لقياس التقدم الناتج. وكلما تقدمت في التدريب، يمكنك تخفيض التعويق من ٤٠ إلى ٣٩ ثم ٣٨ الخ... ويمكن حذف التعويق حتى من الثلاثين إذا كنت بأحسن حال.

وهو ما بين الثلاثين والأربعين خمسة، أما ما بين ٤٥ - ٥٠ عاماً فلا يجوز أن ينخفض عن (١٥). وفي بعد الخمسين أن ينخفض عن عشرين. وبذلك يمكن تنادي بعض الحوادث القلبية، وعدم الفرض على القلب، إلا ما يمكنه أن يعطي.

النصيحة ٩٨ :

النشاط الجسمي اليومي

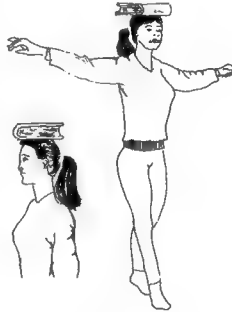
لا يُعفى تخصيص عدة ساعات في الأسبوع للجسد، من خلال جلسات تدريب منتظم، من مراقبة طريقة الجلوس، والانحناء مثلاً. فالأوضاع الجسمية السيئة (كالجلوس لعدة ساعات مثلاً)، والصددمات الصغيرة التي تتراكم خلال اليوم (كالحفز المفاجيء من السرير، والوجبات التي يتم ابتلاعها بسرعة، العمل السريع الصاد للتنفس، دونما شعور الخ...). هي عذابات مفروضة على الجسم تؤدي الى إتخاذ

تعويضات عنها بممارسة أحد أنواع الرياضة. من هنا تنشأ آلام العداء العرضي، وآلام الظهر عن لاعب كرة المضرب يوم الأحد فقط.

وعلى العموم لا يجوز تفادي بذل الجهد، بتخصيص بعض الدقائق يومياً أو اسبوعياً للتمرين، إذا كان الوقت يعوزنا. ويعطي الدكتور مورهاوس استاذ فيزيولوجيا التدريب بجامعة لوس انجلوس النصائح التالية: «لا تضطجع عندما يمكنك الجلوس، ولا تجلس عندما يمكنك الوقوف، ولا تقف جامداً عندما يمكنك السير».

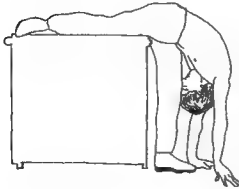
التمرين الأول:

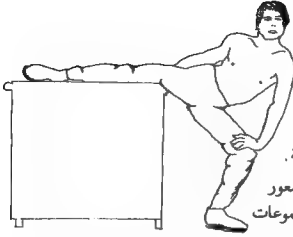
ضعي كتاباً على رأسك وثبتي نظرك على نقطة تنجهين نحوها. حاولي أن ترسمي طريقاً يضطرك للأنحناء، وللدوران، وللصعود على كرسي... دون سقوط الكتاب ويهدف هذا التمرين تحسين حمل الرأس وتصحيح الوضعيات السيئة.



التمرين الثاني

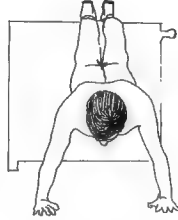
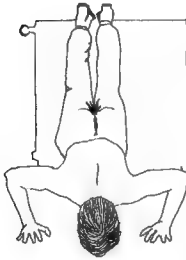
ضعي ساقك ممدودة على الطاولة، واطركي الساق الأخرى ممدودة عمودياً على الأرض. حاولي أن تمسّي ركبتيك بالجبين. ويهدف هذا التمرين الى مرونة عضلات مفاصل الوركين. تفذي ٣ مجموعات من عشرين.





التمرين الثالث:

رفع الساق جانبياً على الطاولة.
ثم ثني الفخذ الآخر حتى الشعور
بالشد داخلهما. نفذي ٣ مجموعات
من ثلاثين.



التمرين الرابع:

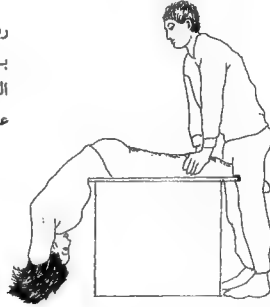
بالاستناد على الإيدي، ثبتي الظهر ومنطقة الكليتين، ثم نفذي
ثني الذراعين والعودة. ويهدف هذا التمرين إلى تقوية الصدر والمنطقة
الخلفية للذراعين. نفذي ٣ مجموعات من ١٠ ثنيات.

التمرين الخامس:

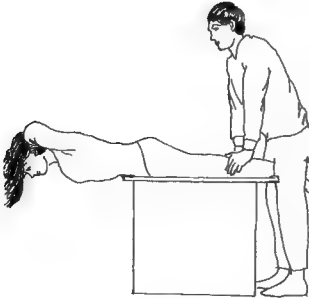


الجلوس على الأرض،
القدمان مثبتتان واليدين خلف
الرقبة. ثني القدمين. ثني العمود
الفقري على الأرض تدريجاً ثم

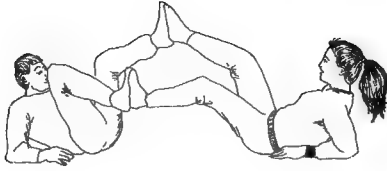
رفع مع لمس الركبة اليمنى
بالكوع اليسرى، ثم الركبة
اليسرى بالكوع اليمنى ثم التمدد
على الأرض.



التمرين السادس:



ثبت رجلي زميلتك
الممدودة على البطن،
الجزع في الهواء. اليدين
خلف الرقبة.
ثني الجزع ورفع.
يهدف هذا التمرين إلى
تعضيل المنطقة الظهرية
نفذي ٣ مجموعات من
ثلاثين.



التمرين السابع :

بالاستناد على الكوعين أمام زميل ضعي الرجلين على الرجلين،
ثم حركيهما وكأنك على دراجة . ويوفر هذا التمرين تقوية البطن .

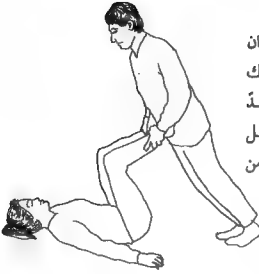


التمرين الثامن :

العصا خلف الظهر نفذي
دوراناً للخصر مع تثبيت الفخذين
والنظر إلى الأمام ويهدف هذا
التمرين إلى تنحيف الخصر .
نفذي ٣ مجموعات من ثلاثين .

التمرين التاسع:

التمدد على الظهر، الذراعان جانباً، ضعي قدميك على زميلك الذي يمسك بهما ثني بطني ثم مدّ ويهدف هذا التمرين إلى تعضيل الفخذين نفذي ٣ مجموعات من ثلاثين .



التمرين العاشر؛

التعلق على باب مفتوح. ثني الفخذين نحو الصدر، ثم المدّ مع الظهر أفقياً. ويهدف هذا التمرين إلى تقوية عضلات البطن.



النصيحة ٩٩ :

فكري بالتنفس

إن مراقبة التنفس هي الزاوية التي يمكن منها تعويد الجسم بصورة شعورية. فالعلامة بين التنفس وبين الجهاز العصبي علامة مباشرة. وهي تؤثر على بعض اضطرابات القلب التي احدثت خلال جهد كثيف، كالارتعاشات، والنبض السريع جداً، والدوران. فإذا حدث اضطرابات في القلب، فإن التوقف مدة ١٠ ثواني بين الشهيق العميق والزفير، يمكن أن يكبح الإنزعاج.

وتوفر الممارسة المعتدلة والمنتظمة للتمارين التنفسية حداً بالأكسجين أفضل للمراكز العصبية وتجعل كل حالات القلق والصداغ والتعب الجسمي والنفس الناتجة عن الحياة اليومية تتحسن تحسناً كبيراً.

النصيحة ١٠٠ :

الاحماء

إنه هام جداً، لأنه يهيئ البدن بلطف عن طريق تمرينات تليين مناسبة إلى القيام بجهد أكبر.

فيإثارة دورة الجهاز التاجي، يعد القلب ليتلقى كمية كافية من الدم والأكسجين، تساعد على القيام بجهد حقيقية تالية وهو بالإضافة إلى ذلك يقوي المفاصل الرئيسة، لتفادي الحوادث. وتكتسب العضلات بفضلها مرونة، بالقوة والمقاومة. ولذلك فهو يقلل من اخطار التلف في القلب والعضلات، ويساعد على تحسين الأداء.

التشنجات

إنها تقلصات لا إرادية مؤلمة ودائمة لألياف إحدى العضلات. ويمكن ان تستمر من عدة دقائق إلى عدة ساعات. ويشكر منها البطل ومن لا يمارس الرياضة.

ولا زال سببها الحقيقي مجهولاً. وهي تحدث خلال الجهد، وأحياناً خلال النوم. من أسبابها المحتملة:

● النقص في المعادن، يمكن تعويضه إذا تناولنا كميات كافية من الخضار الناضجة والنيئة، والفواكه. فإذا استمرت التشنجات رغم ذلك، وجب مراجعة الطبيب.

● التقلصات العضلية المتكررة التي توقف إمداد العضلات بالدم وتسبب التشنج.

● التعرض الكثير للهواء، الناتج عن تسارع التنفس دونما فائدة، والمانع لتمثل الكالسيوم.

تشنج ربة الساق

تحريب التخفيف منه

قفي أمام الجدار مستندة الى يديك والساعدان ممدودان، والقدمان على الأرض نحو الخلف، لدفعي لتمديد ساقيك.

النصيحة ١٠٢ :

التعبات

وهي تصيب عامة العضلات التي نستخدمها بصورة غير عادية: متفخ الألياف العصبية، التي تخضع للجهد عند كل تقلص، وتصبح مؤلمة. وتظهر التيبسات بعد ٨ إلى ٢٤ ساعة من الجهد. فيجب إبطاء التدريب حينئذ لتزول بسرعة ولا يمكن العودة مجدداً الى التدريب الطبيعي. ويخفف بعض الأبطال من الألم باستخدام مرهم من خلاصة الغلطرية. وأثرها مماثل لآثار الأسيرين.

النصيحة ١٠٣ :

تمزق العضل

ويظهر على شكل ألم حاد ومركز وذائم يسببه تمزق الألياف العضلية ناتج عن الجهد. وذلك لأن العضل قد خضع لشد أكبر مما يمكنه تحمله. وعموماً، كلما كان الألم أكبر، كان الجرح أهم. فيجب التوقف فوراً عن التدريب، وإلا لحق الألياف العطل، وتباعد الشفاء.

ويتمتع تمزق العضل:

● إذا كان الإحماء غير كاف، حيث تصبح العضلات معرضة له، لأنها قاسية ومتقلصة.

● إذا فقد المرء المرونة، بعد الجهد والتدريب تقصر العضلات وتعرض أكثر لخطر الانفصام، إذا لم يتم الاهتمام بمرونتها من قبل.

● عند الاستزادة من التدريب، لأن العضلات أكثر تعرضاً للجروح إذا لم تتركها ترتاح وتستعير حالتها بعض مدة من العمل.

● في حالة عدم التوازن العضلي، إذ زوّدت كل عضلة بعضلة مقابلة توازن حركاتها. فإذا كان إحدى العضلات أقوى من الأخرى، أمكنها إلى الحاق الضرر بها.

● في حالة نقص المعادن الذي، يزيد من خطر حدوث الجرح العضلي.

● في حال سوء التكوين الذي يفرض جهوداً مضنية للعضل.

إذا كانت طريقة التدريب سيئة، إذ بزيادة ضغط العمل، تزداد السرعة والمقاومة تدريجاً، وإلا كان الجهد العضلي كبيراً جداً.

فإذا حدث التمزق العضلي، وجب وضع الجليد على العضل وتضميده بقوة. ولكنه يصعب تسريع الشفاء، إذ لا يجوز استخدام الجليد والضماد أكثر من ٢٤ ساعة. فإذا ألم الجليد الجلد، ينبغي إيقاف استعماله. ويجب رفع العضو طالما كان العضل متنفخاً ويمكن تسخين العضل الجريح بعد ٤٨ ساعة من الانفصام، وهذا كفيل بتمديد الأوعية الدموية، وزيادة الدم فتحسن تروية الجزء الجريح بالدم.

النصيحة ١٠٤ :

ألم الوتر العضلية

أنه التهاب يسبب ورماً في ألياف الوتر. وتوجد أنواع منه، بحسب الرياضة التي تتم ممارستها. كتورم المزمن بالنسبة للاعب كرة المضرب، وتورم الكتف عند السباح، وتورم الكعب عند العداء. ويكون الألم شديداً عند الاستيقاظ ويتناقص رويداً رويداً مع عمل الوتر فينبغي التوقف عن كل تمرين قاسٍ أو سريع، عندما يصبح الوتر مؤلماً، وبذلك حتى زواله. فيمكن للعداء ان يركض لمسافات قليلة، أو أن يركب الدراجة.

وبعد عدة أيام، ومع زوال الألم، يمكن إجراء تمرينات التليين بلطف خلال ثلاثين ثانية، شريطة ألا تكون سريعة أو قاسية.

النصيحة ١٠٥ :

العودة إلى التدريب

تختلف المدة، للعودة إلى التدريب بعد الإصابة بحادث، حسب أهمية الجرح وعن الفرد. إذا تميل العمليات الفيزيولوجية مع الزمن إلى التباطؤ، فيتباعد الشفاء. ولا يجوز العودة الى التدريب طالما كان الجرح مؤلماً حتى أثناء الراحة. ثم، عند زواله في الراحة، يمكن العودة إلى التدريب تدريجياً وبلطف، بزيادة شدة العمل رويداً رويداً مع زوال الألم. فإذا عاد إلى الظهور، وجب الأقلال من الجهد مجدداً.

وتكفي فترة قصيرة من الراحة لفقدان الاستعداد القلب والأوعية. ولذلك يفضل التدريب على الحمامات الساخنة أو الراحة، مع وجوب اختيار التمرينات التي لا تتعلق بالجزء المجهز.

النصيحة ١٠٦ :

الدخان ومضاره

يظهر تحليل الدخان وجود أربعة عناصر، تختلف كميتها حسب نوع اللفائف وحسب درجة رطوبتها، وحسب تزودها بمصفأة، وحسب كيفية التدخين ولكل هذه العناصر تأثير مختلف على العضوية.

والنيكوتين أشد السموم بالنسبة الى الجملة العصبية. وتسبب كل نفثة دخان تشنجاً في الشرايين، أي تزايداً في أيقاع القلب (من ١٥ - ٢٥ نبضة في الدقيقة) وفي الضغط وفي تدفق القلب. كما يسبب النيكوتين تصلباً تدريجياً في جدران الشرايين وحدوث تصلب الشرايين.

ويعود إليه ٥٠٪ من حوادث السكتة القلبية.

وتهاجم المادة المهيجة الموجودة في الدخان الأغشية التنفسية، التي إذا ما التهابت، غلفت ذاتها بالافرازات، ولم تعد قادرة على القيام بوظيفتها في التنفية، وبذلك يصبح ولوج العناصر الجرثومية أكثر يسراً.

أما أكسيد الفحم الناتج عن الاحتراق الناقص للتبغ، فهو يؤثر على الكريات الحمراء ويخفف من تزود النسيج بالأكسجين. فيعيش المدخن على ما يوازي «ارتفاع /٢٠٠٠ م». فتتناقص إمكانية التكيف مع الجهد.

ويمكن أن تصل كمية أكسيد الفحم ٢٠٪ عند كبار المدخنين.

- يهاجم القطران أغشية الجهاز التنفسي والهضمي. فيسبب ١٥٪ من النزلات الصدرية الدائمة، و٩٠٪ من حالات سرطان الرئة.

أما الأمراض الناتجة عن التدخين، فهي تختلف حسب طريقة التدخين. فالأشخاص الذين يدخنون ٤ - ٥ غلايين أو ٢ - ٣ سيجار، دون ابتلاع الدخان يصابون بتشوهات محلية (الشفتان واللثة، والأسنان، واللسان، والفحم والحلق). وتشير الإحصاءات إلى الإصابة لسرطان الكلية عند مدخني السيجار. ويتعرض المدمنين على الغليون أو السيجار إلى سرطانات الشفتين واللسان، ويضرون أسنانهم. أما مدخنو اللفاف الذين لا يتعدون اللفاف العشر في اليوم، دون استنشاق الدخان فانهم يدخلون في هذه الزمرة أيضاً.

أما الأشخاص الذين يتلعون الدخان، ويدخنون وسطياً عشرين لفاقة في اليوم، فانهم يتعرضون لحادث مرضي بعد ١٥ - ٢٠ سنة من البدء بالتدخين وتنشيط السرطانات خاصة ما بين ٤٥ - ٦٠ سنة. ويمكننا القول أن من يدخن ١٠ - ٢٠ لفاقة في اليوم يعيش أقل ممن لا يدخن بمعدل ثمان سنوات.

التصبحة ١٠٧ :

مضار التدخين

يصيب التدخين جهاز التنفس، والمسارات العليا لجهاز الهضم، وجهاز الدوران، وجهاز الأطراح جهاز التنفس: أنه أول ما يصاب بنوعين ممكنين من المرض.

- إفساد نسج المسارات التنفسية والإصابة بالتهاب الحلق الحاد، مع تغير الصوت، النزلات الشعبية والتهابات الرئة المزمنة، مع السعال الصباحي الدائم.

- سرطان الرئة، التي يتبع الخط البياني الصاعد مع تزايد الدخان، وهو نوع خطر، لأن تشخيصه متأخر وعلاجه صعب.

- المسارات الهضمية العليا: يؤدي التهاب البلعوم غالباً إلى الإصابة بسرطان البلعوم، المري ويسرطانات المعدة التي تكثر لدى كبار المدخنين.

- جهاز القلب والشرائين: تتضاعف الإصابة بالسكتة القلبية لدى المدخنين. فالدخان أثر سيء على التهاب الشرايين. أما الإصابة بالتهاب الشرايين. أما الإصابة بالتهاب الشرايين فيظهر باضطرابات البصر والسمع والشم والذوق.

- جهاز التبول: يعود السبب في الإصابة بسرطانات المثانة إلى التبغ.

وأخيراً يسبب التدخين تشوهات في الجلد كجفاف الجلد وظهور التجاعيد والجيوب تحت العين، وإصابة الشعر ويعتبر كل ذلك سبباً في ظهور شيخوخة الوجه المبكرة.

النصيحة ١٠٨ :

قرار يصعب اتخاذه

• يصعب التوقف عن التدخين، لأن استخدام الدخان نوع من أنواع التعود السمي. ولذلك يجب ومهما كانت الطريقة المختارة، توفير الدماغ والبرهان على قوة الإرادة والسيطرة على الذات .
ولا يجوز استسهال الصعوبة. فينصح إذاً توفير إرادة بالامتناع عن التدخين قبل اسبوعين من المباشرة به حقاً.

واستخدام طريقة الايحاء بتكرار العبارة التالية قبل النوم «الأفلاع عن التدخين نافع». إذ يساعد كل شكل من أشكال الايحاء الذاتي في ذلك

ومن الهام تحديد الأسباب الداعية للتدخين بدقة، الأمر الذي يساعد في ايجاد ما يعرض عن التدخين.

ويجب اختيار الوقت المناسب للاقلاع عن التدخين بعناية. وتعتبر فترة العطلة فترة مثالية لذلك: إذ أن الانتباه منصرف إلى أمور أخرى، كالراحة.

ويفضل بالمقابل عدم التوقف في فترة الصدمات والإنهاك، لأن ذلك يزيد من حدة الحالة النفسية. ولا يجوز الفشل في تنفيذ القرار.

النصيحة ١٠٩ :

مرحلة صعبة.

يجب مجابهة مجموعة من الأعراض المزعجة والطبيعية مدة شهر

أو شهرين: انتجافات تعرق، قلق، تهيج، أرق خفيف، زيادة في الشهيق وفي الوزن. ولذلك فمن الأفضل إخبار الآخرين بالقرار المتخذ، ويتأمله المحتملة. إذ تصبح العودة أصعب ويمتنع الآخرون عن كل تشجيع على التدخين. وتفرض بعض قواعد الصحة الأولية خلال الأسابيع الأولى للاقلاع عن التدخين: وكممارسة بعض التمرينات التنفسية، والامتناع عن المنبهات (قهوة، شاي، كحول الخ...) شرب الماء بكثرة، لغسل العضوية (اسرع الى ابتلاع كوب من الماء كلما شعرت بالرغبة في التدخين)، وتناول الفيتامين (ث) لمساعدة العضوية في التخلص من السموم.

وعلى الرغم من أن التجربة قد أثبتت أن من الأسهل التوقف دفعة واحدة ونهائياً، يفضل البعض الاقلاع تدريجاً عن التدخين ويمكن تخطيط دقيق للسلوك اليومي من ذلك. ولكن من مساوئ هذه الطريقة انها تمتد من زمن إمكان الإغراء، ومن التوتر لمدة عدة أسابيع، تاركة والأذن بالتدخين وارداً. ولذلك فان فعاليتها خاضعة للشكوك.

التبصيرة ١١٠:

الوخز بالأبر ووخز الإذن

تتقارب نسبة نجاح هاتين الطريقتين من بعضهما: ٥٠٪ من المدخنين يقلعون، عنه. ويخفف ٢٥٪ من كمية دخانهم، أما ٢٥٪ المتبقون فيتابعون التدخين كالمسابق.

- الوخز بالأبر عبارة عن وضع ابر فضية دقيقة في نقاط محددة من الجسم، وتركها مدة عشرين الى اربعين دقيقة في الجلسة، بمعدل اربع

الى خمس جلسات. وتقترن هذه الطريقة - غير المؤلمة علمياً - بمعالجة
تجانبية، وهي المستخدمة في الفحوص المضادة للتدخين في
المستشفيات. ويستند وخز الأذن على المبدأ ذاته وهي تفضل النقاط
المختارة على الأذن التي تكثر فيها الأعصاب. وبموجب هذه الطريقة،
يوضع خيط على الأذن ليصل بين نقطتين محدوتين بدقة. ويجعل،
هذا التأثير على بعض المراكز العصبية، مذاق اللعافه يتغير وتقضي على
الرغبة فيها ويحافظ المدخن على الخيط مدة ثلاث الى أربعة أسابيع.

النصيحة ١١١:

منطق الإلهام الخمسة

إنه عبارة علاج نفسي جمالي. ويقود طبيب وأخصائي نفسي،
خلال خمس جلسات مسائية، تدوم كل واحدة منها ساعة ونصف الى
ساعتين، الاجتماع فيوفران المعلومات، بواسطة الأفلام والأرقام، عن
أخطار التدخين. ثم يقدمان في الوقت ذاته النصائح المتعلقة بالتغذية
والتنفس، ويقترحان طرقاً مختلفة لمساندة الشخص في قراره بالاقلاع
عن التدخين.

ويساعد وجود الزمرة في إرساء العلاقات بين افرادها وبين مدخنين
سابقين يدلان بصعوباتهم وبناتصاؤهم. ويزود كل مشارك بكراس يبرز
عند الحضور، يسجل عليه الأعراض والقرارات المتخذة. أو مميزات
هذه الطريقة فهي العمل الجماعي والاتصالات والمبادلات، ودعم
الزمرة، وقد وضعت لمساندة الأشخاص الذين يخشون من الاقلاع عن
التدخين بلون مساعدة.

النصيحة ١١٢ :

أين تصنفين نفسك؟

السبب	السلوك	نعم لا	لعدم التدخين
الإثارة (١٠٪) من المدخنات	أدخن لتابعة العمل . أدخن لأشجع نفسي . أدخن للتأثير على الآخرين		النشاط الجسمي، الرياضة، تضييع الوقت
لذة الحركة (٢٠٪) من المدخنات	يلد لي إشعال لفافة ووضعها بين أصابعي . تبدأ لذة التدخين مع حركاتي في إشعال السيجارة . يلد لي النظر الى الدخان وأشكاله		إشغال اليدين، إجراء تصليحات
الاسترخاء (١٥٪) من المدخنات	نفث السيجارة مريح أجد كثيراً من الملذات في التدخين . أدخن حتى عندما أكون مسترخياً		يكون التراخي أكبر عند الاقلاع عن التدخين
القلق (٣٠٪) من المدخنات	أشعل سيجارة كلما كنت مهمومة . أدخن كلما كنت في وضع سيء، أو مزعجة . أدخن عندما أكون حزينة، للنسيان		التنفس ٣ - ٤ مرات بهدهد وعمق عند الشعور بالحاجة الابتعاد عن الازهاق
حاجة مطلقة (٢٥٪) من المدخنات	عندما تعوزني السيجارة اسرع للشراء لا أستطيع المشاركة إذا لم أدخن . أشعر بالحاجة الى الحركة عندما لا أدخن .		الاكثار من التدخين خلال أيام، الأمر الذي يولد القرف للإشباع

<p>بصورة أساليب تجبر على التفكير عند الرغبة في التدخين : لا وجود للكبريت معي ، وضع قطعة مقوى في الجيب سجلت عليها : قررت الاقلاع عن التدخين الخ ...</p>		<p>أدخن آلياً بدون تفكير أشعل سيجارة دون التأكد من أن في المنقضة أخرى يحدث أن تكون سيجارة في فمي ، دون شعور مني بها .</p>	<p>عادة مكتسبة (١٠٪) من المدخنات)</p>
---	--	---	---

النصيحة ١١٣ :

ممنوع التحخين

في الأماكن العامة: المدارس والثانويات والأماكن التي يرتادها الطلبة، أماكن قضاء أوقات الفراغ والأعطال لمن هم دون ١٦ سنة، والأماكن التي تباع المواد الغذائية، في المؤسسات الصحية والعلاجية العامة وبخاصة.

● في وسائل النقل العامة: المساعدة، باصات المدارس، الباصات العامة، قمار الأنفاق، القطارات الطائرات، البواخر، حيث يجب تخصيص نصف المقاعد على الأقل لغير المدخنين

النصيحة ١١٤ :

الصدمات والتوترات

تستجيب العضوية لكل تغير في الحياة اليومية، وينشأ عن ذلك تعديل في السلوك. فقد يؤكّد نبأ ممتاز الضحك من شدة الفرح، والبكاء من شدة الانفعال. ويولد حادث عدواني آلية دفاع أو هرب. وهكذا ينتج عن الآثار الخارجية، فعل. وهذه آلية حيوية ولكن تحدث الصدمة عندما لا تستطيع العضوية مجابهة العدوان، وعندما تصبح استجابات الفرد مبالغاً فيها، وغير متكيفة، ومولدة للاضطرابات الجسمية والنفسية.

إن عدوانات الحياة الحديثة (إيقاع النقل، والحياة الخاملة في المكتب، الخ...) عوامل مولدة للصدمات. ونسمي حالة الصدمة أو التوتر الظواهر المختلفة الفيزيولوجية والنفسية الناتجة عن استجابة غير مناسبة ومنتج عنها الشعور بالتعب والانهك، وبالممل والتوتر العصبي.

النصيحة ١١٥ :

نتائج التوتر والصحة

إذا لم يتمكن الجسم من أشباع حاجة طبيعية متراكمة، عن طريق عمل أو نضال مناسب، كما في الصدمة، فإنه ينشأ عن ذلك اضطراب في التوازن وتغيرات فيزيولوجية، منها:

- بقاء نسبة عالية من الهرمونات في الدم، الأمر الذي يؤثر على الصحة.

- ارتفاع الضغط، وهو ضار في المدى البعيد وخطره، إذ يولد امراض الأوعية الدموية.

قد يولد تخثر الدم لوجود هرمونات الإنذار باستمرار فيه، الجلطة الدموية، والسكتات القلبية والعصبية.

- تسارع القلب الدائم، يتعب القلب، وخاصة عند المسنين المصابين بتصلب الشرايين.

- قرحة المعدة الاثني عشري، المرتبطة أيضاً بالصدمة والتوتر. وتولد، من هذا التراكم من التوترات، أعراض تتزايد خطورتها في الأربعين. ويقدر البعض أي عدداً من الأمراض الدارجة المسببة عن نقص التكيف، تعود الى الصدمات، لا إلى الحوادث الناتجة من الجرائم والعوامل الخارجية الأخرى.

النصيحة ١١٦ :

علاج الصدمة

الصدمة هي الحياة، ولا يمكن تفادي الحوادث التي نكتنف

الحياة والتي تشكل عوامل لحدوث الصدمات. ولذلك فإنه لا يمكن استبعاد الصدمات، ولكن يمكن، بسبب آثارها، الانتصار عليها. يستجيب كل فرد بطريقة الخاصة بها. ومن الهام معرفة المرء لعبته مقاومته للصدمات وبالتالي، فإن القدرة على التكيف هي «رأسمال طاقتنا» على تجاوزها. فإذا هدرناه، فقدنا الوسائل الطبيعية للدفاع عن الذات، وشخنا قبل أجلنا.

ويجمع الأخصائيون على ضرورة «الاسترخاء» الذي يساعدنا في تعديل استجاباتنا للعدوان الخارجي، وفي الهرب، لأجل محدود على الأقل، العوامل المولدة للصدمات. وثمة طرائق متعددة للتدريب على ذلك، منها اليوغا، والتأمل المتعالي على كل فرد اختيار ما يناسبه منها وعلى العكس، تترابط عن البعض الميل إلى الخطر بمقاومة الصدمات. وقد يكون العلاج الناجح بالنسبة، إلى هؤلاء الفضال النشاط ضدها. والرياضة ممتازة في هذا المجال، لأنه يساعد على التعبير عن الحاجة إلى النشاط والعنف، وعلى صرف الطاقة الفائضة دون القضاء على مصدرها وعلى إشباع الغرائز العدوانية دون خطر على الآخرين.

وأخيراً، فإن بعض الأدوية، «كعادات بيتاً» تغلق على مستوى الخلايا تقبل الجسم للادرينالين، تلك المادة الهامة في الصدمات ويمنع هذا الدواء ظهور الاضطرابات المختلفة المرتبطة بالصدمات ولكنه لا زالت تحت التجربة، بعيداً بعيداً الآن عن الاستخدام في هذا المجال، اما في استعماله فهو محصور بعلاج بامراض القلب.

النصيحة ١١٧:

الصدمات والتقلصات

يمكن الربط بين الصدمات والتقلصات التي تعتبر أيضاً مرضاً

وظيفياً حديثاً. وبالفعل فإن لدى الأشخاص المعرضين للتقلصات بحكم طبيعة تكوينهم استعداد للصدمة بصورة خاصة. أما أعراض حالة الصدمة فهي عامة و مشتركة مع أعراض التقلص: كالتعب الجنسي والتكسر والالام العامة، وقلة الصبر، والتهيج والعصبية، والتشنج مع الارتجاف.

النصيحة ١١٨ :

فوائد الماء، والمياه المعدنية

لا زالت فوائد العلاج بالمياه المعدنية غير معروفة، وقد استخدم في ايطاليا والمانيا والاتحاد السوفياتي، فأعطه نتائج ممتازة، سواء في الوقاية أو في العلاج. ولا تقتصر فوائد هذه المعالجة على المفعول العلاجي للمياه المعدنية المختلفة، على الشرب أو الحمام، ولكنه يتعدى ذلك إلى إتاحة تغيير الهواء والمناخ، وإلى تغيير طريقة المعيشة وأسلوب التغذية.

ويوجد محطات للمياه المعدنية في العالم تساعد في شفاء الأمراض المختلفة في مناخات متنوعة ويعتبر بعضها مراكز للعناية، مزودة بكل ما يلزم، وسائل التدليك، وإعادة التعليم إثر بعض الإصابات الخاصة. أما موسم المياه فهو ما بين منتصف ابريل نيسان ونهاية سبتمبر أيلول. وثمة بعض المحطات تعمل طيلة السنة لتوفر المناخ المناسب فيها.

أما مدة العلاج فهو ثلاثة أسابيع يمكن أن تتجدد كل عام لثلاث سنوات متتالية. ويعود تقدير ذلك إلى الطبيب المعالج، الذي يساعد في اختيار المحطة المناسبة لنوع المرض.

أما محطات المياه المعدنية فهي عموماً مراكز صغيرة، لا تقبل إلا

عدداً ضئيلاً من النزلاء. فيجب إجراء الحجز منذ شهر يناير كانون الثاني.

وتعالج تلك المحطات بعض الأمراض المستعصية وتفيد النقاها والاشخاص الذين لا يتحملون العلاج بالأدوية.

العلاج بالبحر

يستخدم هذا العلاج الطبي ماء البحر ومشتقاته (كالرمال والطين البحري والأعشاب) داخلياً (بالمقنوعات والاستنشاق والبزير) أو خارجياً بالاستحمام ويوفر العناية الأطباء المختصين. وتختلف الطرق باختلاف الأمراض: من رش، إلى حمامات باردة أو ساخنة إلى تدليك تحت الماء، إلى إعادة التعليم في القاعات، أو المسابح التي تستخدم ماء البحر، الخ... وتتضافر هنا منافع ماء البحر مع منافع التعرض للشمس والهواء المنعش المعتدل.

وينصح بهذه الوسيلة للعلاج في الحالات التالية:

- في حالات الروماتزم. والرئية.
- في علاج آثار سل العظام والمفاصل والشلل.
- في تدارك آثار الحوادث: من كسور وغيرها.
- في علاج تأخر النمو والوضع القائم للفقرات.
- في علاج الأمراض الاستقلابية كالسمنة مثلاً.
- في علاج الأمراض التنفسية من أصل تحسسي: كالربو المزمن.
- في علاج أمراض العقم.

في علاج الأعصاب، كالانهك العقلي أو العضلي، والأضطرابات الناتجة عن عدم التوازن الجسمي النفسي، وفي الوهن العصبي.

ومع ذلك، فإنه ينبغي أخذ موانع الاستعمال بعين الاعتبار: كالأمراض السارية والقلبية والكلى، والتهابات الجلد والأمراض الحادة الأخرى.

النصيحة ١١٩ :

الإجراءات اللازمة

يعتبر الطبيب الحكم الوحيد في نجاحه العلاج. فهو الذي ينصحك بنوع المناخ الذي يلائم مزاجك فإذا كنت تفضلين مناخاً مهدئاً، اختاري مركزاً على شاطئ البحر الأبيض المتوسط. أما المراكز الواقعة على الأطلسي فمناخها مقوي ومنشط. ويمتد العلاج من ١٨ - ٢١ يوماً وينصح بعض الأطباء بإجراء استطبائين في السنة، مدة كل منهما عشرة أيام، لا باستطباب واحد يمتد على ثلاثة أسابيع وأنتهي إلى إجراءات التأمين، إذا كنت مشتركة في التأمينات.

النصيحة ١٢٠ :

الفحوص الطبية الوقائية

لا يبرهن انعدام المرض بالضرورة عن توفر الصحة الجيدة فلقد دلت الدراسات الوقائية الطبية على أن المظاهر غالباً ما تكون خداعة: إذ يمكن أن تكون صحتنا جيدة، مع وجود بعض الأمراض الكامنة فينا. وبالفعل، قد تتوفر بعض عوامل الخطر بحالة «صمت»، مجهولة من قبلنا، لا تكشف عنها وتصححها إلا الفحوص الوقائية. وبالمقابل قد يتكشف المرض بشراسة تجعله عصبياً على العلاج.

ومن ناحية أخرى، إذ تزود المرء «بروح الوقاية، فإنه يفهم بسرعة أن الصحة التي هي عموماً عكس المرض، هي وسيلة للحفاظ على موقف أكثر إيجابية وفعالية تجاه الحياة هذا الموقف من الجهاز الطبي أقل سلبية لأن يشير إلى أننا أخذنا ذاتنا على عاتقنا، واكتشفنا فينا إمكانيات جديدة. ويصبح الحوار مع الطبيب ممكناً، الأمر الذي يجعل عمله سهلاً.

ويهدف كل إجراء وقائي إذاً إلى توفير الصحة بصورة مؤكدة، أكثر مما توفرها مراجعة الطبيب المرجأة، حين يكون المرض قد استشرى. ولذلك، فمن المفيد التساؤل «هل سأعرض ذاتي على الفحص بانتظام في غياب الاضطرابات؟ إذا كان الجواب بالإيجاب وجب التأكد من عدم إهمال بعض الفحوص «ألا أهمل أحد الفحص إرادياً لأنني أجده مزعجاً؟ ولكن ماذا يمثل هذا الازعاج الذي قد يسببه الفحص تجاه الصعوبات والآلام التي يولدها المرض المكتشف في مرحلة متأخرة؟

ويترافق رفض الفحص أحياناً مع الخوف من اكتشاف الطبيب لبعض الخلل. ولكن ماذا عن الارتياح الناتج عن عدم اكتشاف شيء! وحتى إذا اكتشف المرض في ولادته، كم يكون فرحنا عظيماً، لأننا كن حذرين!

فقد يضبط الطبيب خلال الزيارة، بعض المؤشرات المشتبه فيها، والتي تحتاج إلى تحريات معقمة. وفي هذه الحالة، نفضل، بعد أن استحوذ منا الخوف، ألا نعود للمراجعة. لكن الخوف لا يجديهِ لأنه يبالغ غالباً في الأحداث. ولذلك ينصح على الأقل بمراجعة طبيب نحترمه ونثق فيه: فهو العالم بكيفية تهدئتنا بشروحه وتوجيهاته.

وأخيراً، فنحن بصحة ممتازة، والعائلة كذلك. واحد أجدادنا قد توفي في التسعين من العمر ولم يحتج إلى مراجعة الطبيب أبداً. لن يحدث شيء... شريطة أن نمارس الرياضة، ونتغذى جيداً. نعم.

ولكن هناك «الشواذ الذي يؤكد القاعدة»، فقد يكون الجد قد عاش عيشة صحية، والتغذية في زمنه كانت طبيعية، كما كان إيقاع الحياة كان أقل تعريضاً للخدمات فكونك في صحة جيدة، وتعرضين نفسك للفحص، ضماناً لأن تشعرى أنك مرتاحة تماماً في جلدك.

النصيحة ١٢١ :

الوقاية

<p>الفحوص الاجبارية</p> <p>فحص قبل الزواج فحص قبل الولادة فحص بعد الولادة طب العمل مراقبة الطفل قبل سن المدرسة زيارات طبية مدرسية المراقبة الطبية للطلاب</p>	
<p>الفحوص الاختيارية</p> <p>الفحص العام الزمرة الدموية الفحص النسائي فحص الاسنان</p>	

النصيحة ١٢٢ :

الفحص الطبي قبل الزواج

من الأوراق المطلوبة للزواج، الشهادة الطبية، التي لا يتجاوز تاريخها الشهرين، والتي تثبت أن صاحب العلاقة قد شوهد من قبل طبيب ما. ويهدف الفحص، الذي يخضع له الخطيبان قبل إعلان

زواجهما المدني أو الديني الى الكشف عن كل مريض خطير أو ساري، عن أي اضطراب يمكن ان ينتقل وراثياً. فإذا اكتشف الطبيب أي مرض، لا يجوز أن ينبيء به إلا صاحب العلاقة تاركاً إليه حظه إعلام الطرف الآخر أو عدم إعلامه. ويمنح الطبيب، بعد هذه الزيارة، شهادة طبية تثبت حدوث الفحص الطبي. ولا تثبت عليها أية معلومات عن نتائج الفحوص الجارية أو عن أية ملاحظة قام بها الطبيب.

ولا تمنح هذه الشهادة إلا بعد.

- فحص للكشف عن مرض الزهري (لا يتعدى تاريخه الأشهر الثلاثة).

- فحص المرأة التي يتجاوز عمرها الخمسين للكشف عن الإصابة بالحميراء، وعن زمرتها الدموية.

فحص الدم لزوجي المستقبل.

النصيحة ١٢٣ :

الفحص الطبي قبل الولادة

على كل امرأة حامل أن تخضع الفحوص الطبية، خلال حملها. وعددها قانوناً أربعة. وهي تهدف إلى مراقبة الأم وطفلها طبيّاً.

● يجري الفحص الأول قبل الشهر الثالث، من قبل طبيب تختاره الحامل. ويشمل فحص نسائي وفحص عام، وفحص الدم والحميراء والمناعة ضد تسمم البلازما. ويساعد في تقدير تطور الحمل، وتحديد تاريخ الوضع، وإجراء بعض الملاحظات الطبية الخاصة، إذا احتاج الأمر.

● أما الفحص الثاني فيجري في الشهر السادس، ويقتصر على

الفحص النسائي، ويمكن للمقابلة أن تجر به.

● أما الفحص الثالث فيجري في النصف الأول من الشهر الثامن.

● أما الفحص الأخير فيجري في النصف الأول من الشهر التاسع، في دار التوليد الذي ستضع الحامل فيه.

النصيحة ١٢٤:

الفحص الطبي بعد الولادة

الفحص العام العيادي والنسائي إلزامي خلال الشهر الثاني للوضع. وهذا لا يمنع إجراء بعض فحوص الأخرى الاختيارية.

بعد زيارة دار التوليد، تمنح كراساً للحمل يشير إلى تواريخ الفحص الطبية الإلزامية خلال الحمل وبعد الوضع.

النصيحة ١٢٥:

الرقابة الطبية في إطار العمل

على كل مستخدم تنظيم رقابة المأجورية مهما بلغ عددهم.

وتحدد الزيارة الطبية، التي تجري بعد فترة التجريب، قدرة المأجور على العمل الذي يريد مزاولته، وتوجيهه في الحالة العكسية إلى العمل الذي يناسبه، وتحديد الأعمال التي ينبغي الامتناع عن مزاولتها. كما تهدف الزيارة الكشف عن كل مرض سار يمكن أن تنتقل عداوة إلى الآخرين.

ويتقيد الطبيب بالسرية (مما عدا في الإعلان الاجباري عن

الأمراض المهنية). وعليه أن يقدم للمستخدم بطاقة يشير إلى صالحي أو «غير صالح» للعمل، دون ذكر الأسباب الطبية للنتيجة. ويحق لصاحب العلامة الحصول على بطاقة موجه إلى طبيبه المداوي، أو إلى طبيب المؤسسة الجديدة.

وتجري فحوص طبية لجميع المستخدمين مرة في السنة. أما الذين لم يبلغوا الثامنة عشر عاماً، والذين يقومون بأعمال خطرة، والحاملات، وامهات الاطفال الذين لم يبلغوا الثانية من العمر، والمعوقون، فهم يخضعون لفحوص يحدد عندها الطبيب المعالج.

ويقدر بعد تغيب مرضي لأكثر من ثلاثة أسابيع، أو بعد الوضع، العلاقات التي يمكن أن تربط شروط العمل بأسباب المرض، والقدرة على العودة إلى العمل.

كما يمكن أن تجري بعض الفحوص الاختيارية في حالات محددة من أجل:

- ممارسة بعض المهن (سائق شاحنة، سائق عمومي، سائق تاكسي، الخ...).

- للحصول على التقاعد.

- للحصول على التأمين على الحياة.

النصيحة ١٢٦ :

مراقبة الطفل حتى السادسة

تمنح الدولة عند التصريح بالولادة دفترًا صحياً تثبت عليه نتائج الفحص الطبية الوقائية الإلزامية. كما تسجل تواريخ جميع اللقاحات الإلزامية التي أجريت للطفل. ويقدم هذا الدفتر إلى الطبيب المعالج

عند أي فحص محتمل آخر.

ويفرض لمتابعة النمو الحركي النفسي للطفل، وحالته الصحية العامة، عدد من الفحوص الطبية. وهي تجري إما في مركز مختص، أو عند الطبيب المختار.

- كل شهر خلال العام الأول.

- كل شهرين خلال العام الثاني.

- كل ستة أشهر خلال السنوات الأربع التالية.

وتتيح هذه الفحوص تلقيح الطفل، وتساعد على اختيار التغذية المناسبة لحاجاته الخاصة.

النصيحة ١٢٧ :

الرقابة الطبية في الوسط المدرسي

الزيارات الطبية الإلزامية عبارة عن كشوف كاملة (بول، طول، وزن، نظر، سمع، الخ...) مجانية. تجري الزيارة الأولى قبل القبول في المدرسة الابتدائية، كما تجري الفحوص الطبية الدورية خلال المرحلة.

وتتم الفحوص في المؤسسة التعليمية، من قبل طبيب الصحة المدرسية المكلف بإعلام الأسرة بالاضطرابات الممكنة: كاضطرابات النطق، أو النظر، الخ... ويكون الأهل بعدئذ هم المسؤولين عن العلاج اللازم ويمكن للطبيب عند اكتشاف مرض سار، فصل المصاب، وكذلك فصل الأطفال الذين يعيشون في أسر مصابة.

التصبيحة ١٢٨ :

إجراءات الفصل للإصابة بمرض سار

المرض	المريض	الأطفال من أسر مصابة
السعال الديكي	٣٠ يوماً من السعال الأول	
الخناق	٣٠ يوماً من اعلان الشفاء	- سبعة أيام إذا أشار التقرير الطبي إلا أن الطفل لا يحمل الجرثوم . - لا فصل عند التلقيح
الجرب	حتى الشفاء	
السحايا	١٥ يوماً من الشفاء	١٠ أيام من عزل المريض
اللوزات	حتى الشفاء	
شلل الأطفال	٣٠ يوماً بعد بدء المرض	- ١٥ يوماً بعد عزل المريض - لا فصل عند التلقيح
الحصبة	حتى الشفاء	
الحميراء	حتى الشفاء	
الحمى القرمزية	- ١٥ يوماً إذ توفر تقرير بالمعالجة بمضادات حيوية - ٤٠ يوماً عند انعدام العلاج	٧ أيام
الحمى التيفية	٢٠ يوماً من الشفاء	٢٠ يوماً من عزل المريض

جلدي الماء	حقى الشفاء	
الجلدي	٤٠ يوماً من بدء المرض	١٥ يوماً من عزل المريض

النصيحة ١٢٩ :

الرقبة الطبية للطالب.

يخضع كل طالب من طلاب المؤسسات التعليمية العليا إلى زيارة طبية إلزامية، تتكون من فحص عيادي ومن استجابة للقاح السل، ومن فحص شعاعي للرئتين.

النصيحة ١٣٠ :

الكشف العام

إنه وسيلة هامة للكشف، تتوفر لكل شخص يهتم بحالته الصحية. ويمكن إجراؤه كل خمس سنوات حتى الستين من العمر، وكل سنة بعدئذ.

يجري على دفعتين: ففي زيارة أولى ينظم ملف دقيق، انطلاقاً من الحوار عن السوابق الطبية. ثم يتم الكشف الطبي الوعائي (الضغط وتسجيل رسام القلب)، وتصوير شعاعي للرئتين وللعظام والمفاصل، إذا كان الشخص مصاباً بالتهاب المفاصل.

وفي زيارة ثانية بعد ١٥ يوماً يجري جمع التقارير، وتفحصها من قبل الطبيب. فإذا تم الكشف عن أي خلل، ينصح الفرد بمراجعة طبيبه، أو أحد الاختصاصيين. ويتعلق انتظام إجراء هذا الكشف بدرجة الارتفاع اليومي، وبالعمر.

وتقتدي بعض العيادات الخاصة بالنظام الأمريكي الذي يُدخل المريض الى المشفى ليومين أو ثلاثة، لإجراء فحوص متعددة ومعمّقة.

النصيحة ١٣١:

الزمرة الدموية

من الحكمة تحديد الزمرة الدموية التي تنسب إليها، فيما إذا كنت لا زلت تجهلها. فإذا حملت بطاقة رسمية تحمل أسمك وزمرك الدموية، سهلت نقل الدم إليك، إذا أصابك حادث: فمن الضروري، في حال نقل الدم، أن يكون الدم من نفس الزمرة، وإلا تعرض المريض لخطر الموت. ويمكن الحصول على البطاقة المذكورة إذا انتسبت إلى حملة جمع الدم. وحينئذ يتم تسليمك إياها فوراً. وثمة أربع زمرة دموية (نظام O,B,A) تتميز بمولداتها المضادة.

النصيحة ١٣٢:

الكشف المبكر عن السرطان

السرطان هو النمو الفوضوي المتواصل للخلايا التي تولد مع الزمن

تدريجاً. (تلدن خبيث) غير قابل للتراجع.

وتحتاج الخلايا السرطانية القوضوية، الأنسجة السليمة المجاورة لتشكل مستعمرة. ويتبع هذا السرطان الجديد عملية التكاثر ذاتها.

ويكون السرطان في البدء مرضاً محدوداً. ولذلك فمن الضروري معالجته، حين تكون المعالجة الموضعية كافية للشفاء. ولا يعني الإصابة بالسرطان الموت المحتم. فهو مرض وكباقي الأمراض يمكن في معظم الحالات الوقاية منه وشفاءه. فقد توصلنا اليوم إلى شفاء ثمانية أنواع منه، كانت في الماضي عصية على الشفاء. ولذلك فإن الكشف المبكر ضروري جداً.

أما الاعضاء التي يمكن وقايتها فهي عنق الرحم، والبرستان، والمسالك الهوائية العليا وجهاز الهضم والجلد.

والسرطانات التي يعطي المبكر منها أفضل النتائج في العلاج هي سرطان الثدي، وعنق الرحم والرحم، وجهاز الهضم.

النصيحة ١٣٣ :

أعراض الإنذار في السرطان

ينبغي على الموم معالجة كل ضرر مزمن حتى يحصل الشفاء. فلا يجوز ترك المرض يستشري. وإننا لا نلح كما يجب عندما نقول إنه لكي يكون العلاج ناجحاً، يجب أن يكون الكشف عن السرطان مبكراً. ويمكن إجراء الفحوص بصورة دورية، أو إجراء زيادة سريعة إذ تبدت بعض الأعراض: كنمو في الحجم أو تغير في اللون، أو كظهور كسل في الأمعاء أو غائط مائل للسواد، بعد الأربعين، أو بحة الصوت مع

السعال، أو صعوبات مستمرة في البلع، أو عدم شفاء جرح أو تورم، أو تورم قاس ظاهر للمس في الثدي خاصة، أو نزيف غير طبيعي في فتحة من فتحات الجسم، أو الاستمرار في النزيف بعد انقطاع الحيض، في سن اليأس.

ولا تقتضي هذه الأعراض الإصابة بالسرطان بالضرورة، ولكنه يحسن معرفة معناها.

النصيحة ١٣٤ :

اتباع النماذج الصحية

- أقلعي عن التدخين والكحول.
- لا تعرضي نفسك للشمس مدة طويلة، والتعرض لها تدريجاً.
- لا تكثري من الطعام ونوعي فيه قدر الأمكان.
- حُلّدي استهلاك للحوم والدهون الحيوانية.
- إحذري من تناول الملونات.
- اغسلي جيداً وقشري الفواكه والخضار.

النصيحة ١٣٥ :

عوامل الخطر في سرطان الثدي

- سرطان في الثدي الآخر في الماضي.
- حوادث الثدي السرطاني في الأسرة.

- السن ما بين ٤٥ - ٦٠ .

- حمل أول متأخر .

- عدم الحمل، أو الحمل القليل مع عدم الارضاع .مراعاة مبكرة،
سن يأس متأخر .

- وجود أكياس ليفية .

- ظهور سائل دموي مدر الحلمة، حتى ولو كان قديماً ولو تم
شفائه .

- التعرض لأشعة بكثرة .



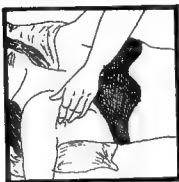
الفحص الذاتي للصدر . أمام
المرأة لاحظي الثديين : شكلهما،
توازنهما، الحلمة بدون تقشر أو
اكزيما . اضغطي بلطف على كل
ثدي . لا يجوز أن يظهر أي
سائل .



ارفعي ذراعيك والشني إلى
الأمام، لا يجوز أن يبدى الثديان
أنه سوء تكوين .



تمددي على السرير فوق وسادة، دلكي بحركات دائرية خفيفة كل ثلثي باليد المقابلة. ثم حاولي البحث عن عقد محتملة تحت الأبطين.



تجري هذا الفحص مرة في الشهر بعد ٤ - ٥ أيام من نهاية الطمث.

النصيحة ١٣٦ :

الفحص التناسلي

يمكن ان تحمل الاعضاء التناسلية للمرأة الجراثيم، دون معرفة ذلك بالضرورة. وهذه الاعضاء معرضة للسرطان بصورة خاصة. ولذلك ينصح باجراء فحص منظم لها كل (١٨) شهراً - او كل عام بدءاً من سن الاربعين. ويتضمن ذلك:

- فحص حالة المهبل وعنق الرحم وإفرازه، فإذا كان قيقياً مائلاً الى الصفار دل على وجود التهاب فيه.

- تلمس مهبلي للتأكد من سلامة المبيضين وعنق الرحم والرحم ذاته.

- فحص عيادي للثدي .

- فحص مجهري للخلايا المهبلية بالحك، للتأكد من سلامة وظيفة المبيضين . ويكشف ذلك عن احتمال الإصابة بسرطان عنق الرحم في بدئه، حين يسهل الشفاء .

وبالطبع يجب إجراء الفحص عند أي إشارة مريبة، كالحيض غير العادي، أو ذي المظهر المريب .

النصيحة ١٣٧ :

فحص الاسنان

تتفاى زيارة طبيب الاسنان مرتين في العام، دونما شعور بأي ألم، حدوث العمليات المؤلمة -جسماً ومادياً- . فإذا لم يجد طبيب الاسنان ما يعالجه، أمكنه إزالة قلع الاسنان . ويتوضع القلع عليها رغم العناية بها بواسطة الفرشاة، ومن الضروري إزالته بصورة منتظمة، وخاصة إذا كنا ندخن . وقد أثبتت الاحصاءات أن واحداً من اثنين يشكو من التسوس . ولذلك وجب التذكير بأن الاسنان غير المعتنى بها يمكن ان تسبب أمراضاً مختلفة .

- فالتهاب الجيوب المزمن قد يتسبب من الاسنان، إذا كان ثمة تجاوز بين البؤرة الانتانية للسن وبين الجيب .

- يمكن ان تتسرب الجراثيم من السن الممتن إلى الدورة الدموية، فتسبب مرض القلب او الكلية .

- ويمكن ان ينقل اللعاب تلك الجراثيم الى انبوب الهضم، لنحدث التهاب المعدة والأمعاء .

ويجب استشارة طبيب الاسنان أيضاً في حالة رائحة الفم .

النصيحة ١٣٨ :

احذري من أمراض الأسنان والفم

يبدأ بعد سقوط الأسنان اللبنية ظهور التسنن الدائم في السنة السادسة، ليتم بعد بروز ٣٢ سنًا، في الثامنة عشر. وهذه الأسنان نهائية: فيجب ان تدوم طيلة الحياة.

ماذا يهدد الاسنان؟

● **الصفحية السنية:** إنها تجمع رواسب غذائية مجهرية والملايين من الجراثيم الملتصقة في ظاهر السن وعنقه. فكلما كانت الاسنان صفيقة، تعثر نمو الجراثيم عليها.

● **التسوس:** تولد الجراثيم المضافة الى السكريات الغذائية الحموض المسببة للتسوس وتهاجم المينا ثم العاج، وأخيراً لب السن. ويشكل التسوس بؤرة انتانية.

● **القلح:** تتحول الصفحية السنية، إذا لم تزل بانتظام إلى راسب كلسي اصفر، يلتصق بعنق الاسنان أولاً ثم بسطحها. وهو المسؤول الاول المسبب لمرض اللثة، التي تنتفخ، وتنزف لأول تماس. ويمكن ان يبلغ الانتان العظم الذي يتآكل، فتأخذ الاسنان بالاهتزاز وتسقط. ويختلف مقاومة الاسنان من فرد إلى آخر، وبحسب الحالة الصحية.

وللوقاية من امراض الاسنان واللثة، يجب السهر أولاً على التغذية.

- لبعض العناصر المعدنية دور هام: كالسيوم والمغنسيوم، والفلور، والفوسفور.

- تقوي بعض الأطعمة القاسية اللثة والأسنان.

- بعض الأطعمة ضار، وهي الأطعمة الرخوة واللاصقة

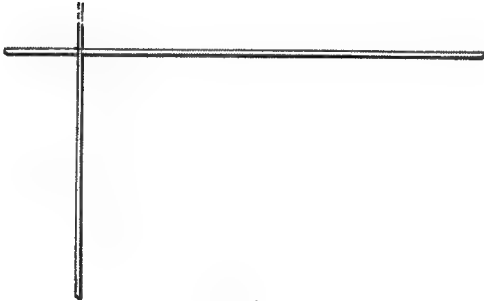
كالكسكريات. انه لا يمكن الاستغناء عنها. ولكن حذار، لا تبالغى.
احذري من السكر والمربى والساكر والكاتو والشوكولا، الخ...
وخاصة عند المساء، إذ يخف غسل الاسنان باللعاب خلال الليل، فينفذ
السكر إلى الفراغات بين الاسنان ويشكل بيئة صالحة جداً لتكاثر
الجراثيم.

أما تنظيف الاسنان بالفرشاة، فهو عامل لا يمكن الاستغناء عنه
لتأمين صحة سنية جيدة.

وأخيراً فإن الفلور، الموجود في بعض الاطعمة وفي الماء - ولكن
بكميات غير كافية - يزيد من مقاومة المينا. ويمكن تناوله:

- على شكل مضغوظات. ويكون فعالاً حينئذ عند تشكل السن.
وينصح به للطفل منذ الولادة، وأيضاً بعد عدة سنوات من بروز آخر سن
دائم.

- على شكل معجون أو محلول، في سن الرشد، وهذه الطريقة غير
المؤلمة، فعالة أيضاً لدى الأطفال المصابين بتسوسات عديدة.



اللقاح ضد السل (B.C.G)

يوفر الـ (B.C.G) او عصيات كالميت وغيرها كلقاح مناعة ضد السل. فعلى الرغم من ان هذا المرض في تراجع منذ الفاتح من هذا القرن، فهو لا يزال منتشرأ، بحيث يغدو اللقاح الزامياً. ويجب اذاً تلقيح الطفل بأسرع وقت ممكن: منذ الولادة او خلال الشهر الأول، ولكن قبل بلوغ السنة السادسة وعلى رياض الأطفال فرضه قبل إجراء التسجيل فيها.

ويمكن اجراء التلقيح بثلاثة أشكال، يقابلها ثلاث لقاحات:

● عن طريق الفم: قليل الفعالية، وغير اقتصادي، ولذلك صرف النظر عنه عملياً اليوم.

● عن طريق خدش القسم الخارجي للذراع، في مكان التقاء الثلث الاعلى والثلث الاوسط منه. وهو يستخدم بصورة دارجة، لأنه عملي.

● عن طريق الزرق تحت الجلد، في الثلث الاوسط من القسم

الخارجي للذراع. وهي الطريقة الاقتصادية المضمونة من حيث النتائج.

وتجدر الإشارة إلى أنه ينبغي إجراء التباعد بين هذا اللقاح، وأي لقاح آخر، لمهلة شهر على الأقل.

وقد يحدث لدى بعض الأطفال، بعد ثلاثة أو أربعة أسابيع من اللقاح. أن تلتهب العقد اللمفاوية لمدة شهر تقريباً. ولكن الالتهاب لا يلبث أن يزول دون ترك آثار. ولذلك فلا مجال للقلق، لأن الحالة العامة لا تتأثر، ولأن الحرارة تبقى عادية.

النصيحة ١٤٠ :

اللقاحات الإلزامية

ضد الخناق	قبل الشهر ١٨
ضد الكزاز	قبل الشهر ١٨
ضد شلل الأطفال	قبل الشهر الثامن عشر (مع مقادير تثبت حتى السنة الثالثة عشرة)
ضد السل	قبل السادسة من العمر (أما الأشخاص الذي تجاوزوا الخامسة والعشرين فهم لا يخضعون للقاح الإلزامي)

النصيحة ١٤١ :

مراقبة لقاح السل

يجب مراقبة لقاح السل سنوياً بإجراء اختبارات. عددها أربعة،

ذات حساسية متصاعدة.

- طابع السل.
- الاستجابة الجلدية للسل.
- الاختبار الوحيد.
- الاستجابة تحت الجلد.

وتكون الاستجابة لهذه الاختبارات مزدوجة:

- استجابة سالبة، فيعاد تلقيح الطفل او يلحق إذا لم يسبق له ذلك.

- استجابة موجبة: إذا كان الطفل قد تم تلقيحه، وهذا يعني ان اللقاح كان فعالاً، فلا خطر من الإصابة بالسل.

أما إذا لم يتم تلقيح الطفل سابقاً، فهذا يعني أنه كان في تماس مع عصية السل، فعلى الطبيب ان يياشر باجراء الفحوص للطفل، ولييته.

النصيحة ١٤٢ :

موانع استعمال لقاح السل

ينبغي، ما عدا التلقيح الالزامي للأطفال، تلقيح بعض الراشدين. ومنهم:

- طلبة كلية الطب، وطب الاسنان، وطلبة التمريض والقبالة والمشرفات الاجتماعية.
- العسكريون.
- المهن المعرضة ك :

- جهاز المشافي العامة والخاصة (حتى ٣٥ سنة).
 - جهاز الادارة العامة (حتى ٢٥ سنة).
 - جهاز المهن الغذائية (حتى ٢٥ سنة).
 - العاملون في شروط غير صحيحة (حتى ٢٥ سنة).
- وثمة موانع للقاح:

- دائمة: ضعف مناعي وراثي.
- مؤقتة: امراض الجلد، والعلاج بالكورتيزون.

النصيحة ١٤٣ :

القاح ضد الكزاز

يحدث الكزاز بسبب مادة سمية تثبت على الجملة العصبية ، تفرزها عصيات نيكولاير. وتكون هذه العصيات ذات مقاومة عالية في الارض، ثم تساق بعدئذ عن طريق الحيوانات. ولذلك فإن الاشخاص الذين يعيشون في الطبيعة هم الذين يصابون بها أول الأمر. وقد أصبح اللقاح ضدها إلزامياً في بعض الدول. إذ يوجد إصابات كثيرة مميتة بها عند الراشدين والمسنين، اللذين لم يتم تلقيحهم. والكزاز مرض يندس في الجروح الطفيفة التي لا يشك في خطورها، كشوك الخشب، والجروح التي تسببها الوحزات المعدنية، من دبابيس ملونة لا تثير الانتباه. يتبع ذلك تقلصات عضلية، وانقباض في الفكين فشلل في التنفس، فالوفاة، في ٤٠٪ من الحالات. أما اللقاح فهو فعال ١٠٠٪ وتحمله ممتاز.

ويقترن اللقاح ضد الكزاز مع اللقاح ضد الخناق والسعال الديكي وشلل الاطفال، ويجري على ثلاثة دفعات، يفصل بينها شهر واحد.

وهو إلزامي ما بين ١٢ - ١٨ شهراً. وقد يتم عموماً خلال الشهر الثالث. أما التثبيت فيتم بعد سنة، ثم بعد كل خمس سنوات حتى المراهقة. أي في السادسة، والحادية عشرة والسادسة عشر، ثم كل عشر سنوات. فإذا نسي موعد التثبيت، وجب إجراء ثلاث زرقات من اللقاح مجدداً.

النصيحة ١٤٤ :

اللقاح ضد شلل الأطفال

شلل الأطفال أو مرض هابين وميدان، مرض فيروسي، يتصف بإصابة القرنين الأماميين الحركين للنخاع الشوكي الذي يسبب أنواعاً مختلفة من الشلل، أو الموت، إذا أصيبت المسالك التنفسية. وقد أصبحت حالات شلل الأطفال نادرة اليوم في بعض الدول بفضل اجراءات الوقاية. إلا أن منظمة الصحة العالمية تشير إلى ارتفاع في الاصابات في الدول التي لا يكون اللقاح فيها كافياً. ولذلك فلا يجوز إهمال هذا اللقاح. ويوجد نوعان منه:

١ - اللقاح المضاد لشلل الأطفال المقوى، الذي يزرق تحت الجلد في منطقة الظهر. وهو يعطي مع لقاحات الخناق والكزاز والسعال الديكي.

٢ - اللقاح الحي من الفم، سهل التعاطي، وخاصة من قبل الأطفال. وهو يستعمل أكثر فأكثر. ويؤخذ مع السكر، وينحل في الماء والحليب وعصير الفاكهة، أو على شكل مضغوظات.

وطرق التلقيح شبيهة في نوعي اللقاح. إذ يجري اللقاح الأول عند الأطفال في الشهر الثالث، بثلاث جرعات يفصل بينها شهر. ويأتي التثبيت الأول بعد عام (الشهر ١٨)، ثم كل خمس سنوات حتى المراهقة. أما عند الراشد، فبعد اللقاح الأول يأتي التثبيت بعد سنة

واحدة، ثم كل عشر سنوات. فإذا تم تلقيحك بالزرق، يمكن ان يتم التثبيت عن طريق الفم، ويجب في هذه الحالة مضاعفة الجرعة الفمية بفواصل ستة أسابيع. وهذا اللقاح جيد الاحتمال، ويمكن استخدامه مع الحاملات. ولا يلاحظ الحك في منطقة الزرق، وارتفاع الحرارة إلا نادراً ولا تشير إلى أي خطر. ولا ترد هذه المساوئ في اللقاح الفمي.

النصيحة ١٤٥:

اللقاح ضد الخناق

وسببه عصبية كلييس - لوفلر. ويسبب التهاب الحلق الأبيض ويسبب مضاعفات قلبية وعصبية (شلل)، حتى الموت خنقاً وقد بلغت فعالية هذا اللقاح درجة لم يعلن معها عن أية حالة في بعض البلاد.

واللقاح إلزامي حتى سن ١٨ شهراً ويزرق تحت الجلد ثلاث مرات يفصل بينها شهر. وأفضل عمر لبدئها هو ثلاثة أشهر. ويرفق عادة بلقاحات الكزاز وشلل الأطفال والسعال الديكي. ويأتي التثبيت الأول بعد عام، أما اللقاحات الأخرى فبعد كل خمسة أعوام.

النصيحة ١٤٦:

اللقاح ضد السعال الديكي

يمكن أن يكون مرضاً خطيراً عند الرضع. وتسببه عصبية بوردية وجنجنو، وتظهر بنوبات سعال، ليلية وجافة على الأغلب، تتبعها المراجعات، وأحياناً نوبات سعال عند الرضع خاصة تسبب الاختناق، بعد أن لاحظت أن انخفاض نسبة اللقاح في بريطانيا مثلاً، قد ضاعفت حالات السعال الديكي ست مرات.

ويجري اللقاح بأسرع ما يمكن، وأفضل موعد له الشهر الثالث، لأن الجسم، قبل ذلك، لا يمكنه توليد الأجسام المضادة ولذلك تكون المناعة مؤقتة. ويتم على ثلاث دفعات تحت الجلد في مستوى عظم الكتف أو الفخذ، يفصل بينها شهر واحد. ويكون على الغالب مشتركاً مع اللقاحات ضد الخناق والكزاز وشلل الأطفال.

ويجري التثبيت بعد الزرقة الثالثة. وعلى الرغم من كون اللقاح عديم الألم، فإن الأطفال يتحملونه بصعوبة. ويلاحظ محلياً ظهور احمرار، وارتفاع مؤقت في درجة الحرارة تصل حتى الأربعين مئوية، مع نوبات سعال أحياناً شبيهة بالسعال الديكي، أو حتى لدى الأطفال الحساسين بتشنجات تمنع تجديد اللقاح ضد السعال الديكي في ما بعد. ولذلك يفضل بعض الأطباء اجراء اللقاح ضد السعال الديكي منعزلاً، للتوقف عنه إذا ما بدت تلك الاستجابات.

النصيحة ١٤٧ :

اللقاح ضد النصبة

هذا المرض خفيف اليوم، ولكنه يصيب جميع الأطفال. ولذلك فهو يطرح بعض المشكلات العملية، إذ لا يمكن للجماعات (معسكرات الأطفال، رياض الأطفال، مدارس، الخ...) أن تحتفظ بالأطفال المصابين به، لأنه مرض سبار. وهو يقتضي توقف أحد الوالدين عن العمل، ويمكن تمديد التوقف فيما إذا أصابت عدواه الأخوة والأخوات. ويصطفي الأطفال الضعاف المصابين بالسل، أو أمراض القلب، أو القصور في التنفس. ويصبح لديهم أكثر خطراً.

وينصح بإجراء التلقيح على انفراد (زرقة تحت الجلد) لأنه يخفف من فعالية باقي التلقيحات. ويكون الطفل حتى السنة تقريباً محمياً

بالاجسام المضادة للأم. ولذلك فان أفضل موعد له يمتد بين الشهر ١٢ و ١٨. أما الأطفال الذين يعيشون ضمن جماعات، فيمكن اجراؤه في الشهر التاسع، على أن تقوى المناعة بزرقه ثانية ما بين الشهر ١٥ و ١٨.

وتكون الاستجابات طفيفة دائماً؛ إذ يلاحظ بين اليوم ٨ و ١٢ بعد التلقيح في ٢٠٪ من الحالات ارتفاع في درجة الحرارة يصل حتى ٣٨ مئوية مدة ٢٤ الى ٤٨ ساعة على الأكثر.

النصيحة ١٤٨ :

اللقاح ضد الحميراء

هذا المرض الفيروسي، منتشر كثيراً وخفيف لدى الصغار، ولكنه يصبح مخيفاً إذا ما أصاب امرأة حامل.

ولا يجري اللقاح إلا قبل الحمل، أو إذا كانت احتمالات الحمل معدومة خلال الثلاثة أشهر التي تتبع الزرقه. ولذلك فيجب، خلال هذه الفترة، التأكد من عدم الحمل ويمكن تلقيح الفتيات بدءاً من السنة الثالثة عشر. فإذا كانت الفتاة قد أصيبت بالمرض، فان اللقاح يقوي المناعة. فإذا اعتقد الطبيب ان الفتاة قد أصيبت بالحميراء وأن لا ضرورة لتلقيحها، وجب الاحتياط والتأكد بفحص الدم. فالتلقيح في هذا العمر ذو مفعول وقائي أقوى. أما مدة المناعة فتصل إلى عشر سنوات تقريباً. واللقاح - بمعدل زرقه واحدة تحت الجلد - محتمل تماماً.

النصيحة ١٤٩ :

اللقاح ضد النزلة الوافدة

إنها مرض فيروسي شديد العدوى. وهي تصيب سنوياً ملايين

الأشخاص. وبعضهم يموتون بسببها وبخاصة المسنين والمصابين بالأمراض المزمنة. وثمة أنواع فيروسات عديدة تتجلى بأعراض النزلة الوافدة. ولذلك يسعى الباحثون لتحديد تلك التي تشكل جانحة مرضية، لإعداد لقاح قادراً على منح مناعة جيدة.

وبعدّ اللقاح، بالدرجة الأولى، للأشخاص ذوي الصحة الهشة، الذين تسبب النزلة الوافدة لهم مضاعفات. وهم المصابون بالأمراض الرئوية المزمنة، وبالربو، وبأمراض الاستقلاب (السكري، والتشمع)، وبأمراض القلب، والمسنون، والذين لديهم قصور كلوي، والذين خضعوا للعمليات الجراحية، ومن الهام، في كل حالة خاصة، الرجوع إلى الطبيب المعالج.

وتحدث المناعة في الأسبوع الثاني إلى الثالث التاليين للقاح (زرقة تحت الجلد) وتدوم سنة. ولذلك يجب تحديد اللقاح كل عام، في الخريف.

وترتبط فعالية اللقاح بالسن: فهو أقل لدى الأطفال، ومن لا يتجاوز عمرهم ٢٥ سنة. وتبقى الحماية محدودة ومقتصرة على الفيروسات التي تتأثر باللقاح دون غيرها.

واللقاح جيد الاحتمال على العموم، وغير خطر. ولكن تلاحظ بعض الاستجابات الموضعية في ٢٠ - ٥٠٪ من الحالات، وبخاصة عند الكبار، وفي ٣ - ٢٠٪ عند الأطفال. وهي استجابات خفيفة وزائلة خلال الأيام العشرين التالية للقاح (حرارة ٣٨ مئوية أو أكثر، تيس، آلام).

النصيحة ١٥٠:

اللقاح ضد الكلب

تزايد حالات الكلب حالياً في بعض البلاد. والثعلب هو الذي

يصاب بالكلب غالباً. أما الحيوانات الأهلية فهي صلة الوصل بين الثعلب والانسان. ولا يكفي تماس الحيوان للعدوى، بل لا بد من توفر لحس الجلد، او الخدش او العض. اما العدوى بين الناس، فهي نادرة الحدوث.

ويمكن ان يصاب كل إنسان بالكلب، ولكنه يصيب من هم دون الخامسة عشر خاصةً. وهو مميت في كل الأحوال. فبعد فترة حضانة، لا يشعر الفرد بها، تظهر اضطرابات الطبايع. إذ يبدي المريض نوبات من الحنق، ثم يبدأ إفراز اللعاب الغزير، ويظهر الخوف من شرب الماء. إنها إصابة في الجملة العصبية. وتحدث الوفاة خلال عدة أيام بالاختناق.

ويجري اللقاح بعد حدوث العض، ويجب مراقبة الحيوان، حتى لو بدا صحيحاً، خلال ١٥ يوماً. ويدفع المالك نفقات الملاحظة، لأنه بالرغم من انعدام أعراض الكلب عند الحيوان فانه يمكن أن يغرز فيروس الكلب مع اللعاب. فإذا ما صرع، وجب فحص الدماغ. ويتوقف العلاج إذا تم التأكد من أن الحيوان كان صحيحاً. أما إذا كان الحيوان مصاباً بالكلب او مشكوكاً في أمره، او كان قد هرب عن وضعه تحت الملاحظة، يضاف اللقاح إلى العلاج بالمصل.

ويتم اللقاح في مراكز مكافحة الكلب حصراً. ويجب ان يتوجه من عضه كلب، مشكوك في أمره، إلى المركز، بأسرع ما يمكن. فإذا كان الفرد بعيداً عن المركز، وكان العض خطراً، وجب البدء حالاً بأخذ المصل المضاد للكلب، على ان يبدأ العلاج باللقاح بعد ٢٤ ساعة من المصل. ويجري اللقاح الوقائي للأشخاص المعرضين بسبب مهنتهم للعدوى السريعة (الاطباء البيطريون وجهاز المختبرات) على زرتين، تحت الجلد، يفصل بينهما شهر واحد، مع التثبيت بعد عام، وكل عام. وينصح باجراء ضغط مصلي بعد ١٥ يوماً من الزرقة الثانية، لتسهيل مهمة المركز الذي تراجعه بعد عضه مشكوك في أمرها.

النصيحة ١٥١ :

اللقاح ضد الحمى التيفية ونظيرتها

تساق العصيات بالماء او بالأطعمة الملوثة. وينمو هذا المرض الانتاني عندما تكون العناية بالصحة سيئة، كما في بعض البلاد المتخلفة ويكون اللقاح ضرورياً خاصة في المناطق التي يجتاحها المرض وبائياً. وهي إلزامية للمهن الطبية، والشبيهة بها، وفي الجيش، وفي بعض الدوائر. وإلا، ومنذ اكتشاف العلاج المضاد لحوية الحمى التيفية، بات اللقاح يستخدم أقل بكثير.

ويجري اللقاح، عند الطفل، بأربع زرقات تحت الجلد في منطقة عظم الكتف، أما عند الراشد فيكون اللقاح ثلاثياً، يفصل بين الزرقات ٧ - ٣٠ يوماً، يكون الملقح صائماً صباحاً. اما بالنسبة لدوي الحساسية الفائقة، فيمكن توزيع اللقاح على ٥ - ٦ دفعات. ويأتي التثبيت بعد عام. وتُدوم الحصانة خمس سنوات. ويمكن تلقيح الأطفال بدءاً من السنة الثانية، مع التثبيت بعد عام، ثم بعد خمسة أعوام.

وفعالية اللقاح ليست تامة. ويمكن ألا يتحملها الفرد بسبب الألام في مكان الزرق، وصعوبة تحريك عظم الكتف، والحرارة التي قد تبلغ ٣٩ الى ٤٠ درجة مئوية والاضطرابات الهضمية (غثيان واسهالات) والنوبات الجلدية). وتزول هذه الاضطرابات التي تحدث بين اليوم ١٢ - ١٤ اللقاح بعد ثمان واربعين ساعة.

النصيحة ١٥٢ :

اللقاح ضد التهاب الكبد

ثمة ثلاثة أنواع من التهاب الكبد تسببها فيروسات مختلفة، هي :

● التهاب آ خفيف عموماً.

● التهاب ب.

● التهاب لا آ ولا ب.

والالتهابات الأخيرة جديان.

واللقاح، الذي اكتشف حديثاً، لا يحمي إلا من التهاب «ب»، ويجري بثلاث زرقات يفصل بينها شهر، مع التثبيت بعد عام. وهو فعال جداً وقابل للاحتمال (قد يحدث أحياناً إحمرار، وآلم موضعي، وتعب خفيف، وغثان). ولا يجوز إجراء أي لقاح في الأشهر الستة التالية. ولا زال استخدامه ضيقاً حتى الآن.

النصيحة ١٥٣:

تقويم اللقاحات

السن	اللقاحات	الملاحظات
الولادة	ضد السل	في البيئة الموبوءة
٣ أشهر	ضد الخناق ضد الكزاز ضد السعال الديكي ضد شلل الأطفال	
٤ أشهر	نفسه	
٥ أشهر	نفسه	
١٢ - ١٨ شهر	أول تثبيت للسعال الديكي والكزاز وشلل الأطفال والحميراء والحصبه	بعد عام من أول لقاح للأطفال الضعاف والجماعات

٦ سنوات	ضد السل	إذا لم يجر سابقاً
٥ - ٦	تثبيت الخناق والكزاز وشلل الأطفال	بعد التثبيت الأول يجري اللقاح كل خمس سنوات
١١ - ١٢ سنة	تثبيت الخناق والكزاز وشلل الأطفال والسل والحميراء	إذا كان الاختبار للسل سالباً، ينصح بإعادة اللقاح. ينصح به للبنات
١٦ - ٢٠ سنة	تثبيت الخناق والكزاز وشلل الأطفال السل الحميراء	إذا كان الاختبار السلبي سالباً، ينصح به للبنات إذا كان الاختبار المصلي سالباً، أو لم يسبق إجراؤه.

التوصية ١٥٤ :

تثبيت اللقاحات

الفترة	اللقاح	الملاحظات
كل ستة أشهر	ضد الكوليرا	للمسافرين
كل عام	ضد النزلات الوافدة	للمسنين والضعاف وللجماعات
كل خمسة أعوام	ضد الحمى التيفية ونظيرتها ضد شلل الأطفال ضد التهاب الكبد ضد الكزاز	في حالة الوفاء ينصح به المعرضون والجماعات والمسافرون ينصح به
كل ١٠ أعوام	ضد الحمى الصفراء	للمسافرين

النصيحة ١٥٥ :

اللقاحات الدولية

يسمح التشريع الصحي الدولي لكل بلد، ان يفرض على كل مسافر شهادة تلقيح ضد بعض الأمراض. ويختلف التشريع من بلد إلى آخر، ولذلك وجب الاستعلام من مراكز التلقيح، ومن الدوائر الصحية، ومن المشافي المتخصصة، والدوائر الصحية في الموانئ والمطارات، التي تتلقى المعلومات بصورة منتظمة عن منظمة الصحة العالمية، لمعرفة طبيعة اللقاحات المفروضة او التي ينصح بها. وثبتت اللقاحات الدولية على شهادة تلقيح دولية.

النصيحة ١٥٦ :

اللقاح ضد الجذري

منذ الاعلان الرسمي عن القضاء على الجدري من قبل منظمة الصحة العالمية في مايو أيار ١٩٨٠، تخلت معظم الدول عن فرض هذا اللقاح للمسافرين إليها. ويجري اللقاح من قبل أي طبيب كان، وتجرى بخدش الطرف الخارجي للذراع. ويمكن ان يولد حرارة خلال يومين او ثلاثة في الاسبوع الثاني من التلقيح. وينقلب التقيح الناتج عن اللقاح الناجح الى ندبة. وتصبح الحماية الكلية حتى الخمس سنوات، نسبية بعدئذ ولذلك تكون الشهادة سارية المفعول لمدة ثلاث سنوات، بدءاً من اليوم الثامن بعد اللقاح الأول الناجح، وفوراً بعد التثبيت.

النصيحة ١٥٧ :

اللقاح ضد الكوليرا

وهو إلزامي في بعض البلاد الاسيوية، وفي الشرق الاوسط

وأفريقيا. ويمكن ان يجريه أي طبيب كان، تحت الجلد، بمعدل زرتين يفصل بينها ٧ أيام، مع التثبيت كل ستة أشهر. وقد تظهر في الأيام الأولى بعد اللقاح استجابة موضعية خفيفة، أو أحياناً ارتفاع للحرارة، مع التيس. ويكفي لقاح واحد لمنح الشهادة، الصالحة لسته أشهر، بدءاً من اليوم السادس بعد الزرقة الأولى.

ولا يحمي اللقاح، في الواقع، إلا في ٥٠٪ من الحالات (٦٠ الى ٦٥٪ بعد الزرقة الثانية) لمدة ٣ الى ٦ أشهر. ولا تنصح به منظمة الصحة العالمية بسبب فاعليته الضعيفة، علماً بأن بعض البلدان تفرضه. ويدرس الآن لقاح آخر يؤخذ بطريق الفم، وهو أكثر فاعلية.

النصيحة ١٥٨ :

اللقاح ضد الحمى الصفراء

الحمى الصفراء، مرض فيروسي خطير، ينتقل عن طريق البعوض، ومنتشر في أفريقيا وأمريكا الجنوبية. واللقاح ضده إلزامي او منصوح به لكل مسافر إلى المناطق الموبوءة، حتى في البلاد التي لا تفرضه، او تفرضه لإقامة تتجاوز ١٥ يوماً. وهو يجري لكافة المسافرين الذين يتجاوز عمرهم السنة، بصورة إلزامية، في مراكز معتمدة من قبل منظمة الصحة العالمية، تحت الجلد، مع التثبيت كل عشر سنوات. وهو جيد الاحتمال (في ١٠٪ من الحالات تحدث آلام عامة تدوم من يوم إلى ثلاثة أيام، مع بعض الحرارة).

وتكون الشهادة صالحة منذ اليوم العاشر بعد اللقاح الأول، وفعراً بعد التثبيت، ولمدة عشر سنوات.

النصيحة ١٥٩ :

سافرني دون قلق على الصحة

بالاضافة الى اللقاحات الالزامية، ثمة بعض اللقاحات التي ينصح باجرائها لتفادي أي خطر مرضي خلال الاسفار الطويلة .

المنطقة	اللقاحات المنصوح بها
أوربا (البحرية والشرقية خاصة)، امريكا الشمالية اليابان	الكزاز، التهاب الكبد الفيروسي آ
افريقيا الشمالية، الشرق الاوسط، آسيا، أمريكا الوسطى، الكاريبي	الكزاز، شلل الاطفال، الحُمى التيفية، التهاب الكبد
امريكا الجنوبية، افريقيا الاستوائية	الكزاز شلل الاطفال، الحُمى التيفية، السحايا، الحُمى الصفراء، التهاب الكبد، الحصبة

النصيحة ١٦٠ :

موانع الإستعمال للصحة

ينصح باستشارة الطبيب المعالج بالنسبة إلى الموانع المؤقتة او الدائمة لللقاحات .

إلا أن عدم التلقيح هام في الحالات التالية :

- الامراض الالتهابية الحادة، خلال تطورها وخلال النقاهة.
- الامراض الخبيثة.
- السل، في طور تطوره.
- امراض القلب.
- المعالجون بالكورتيزون، والاشعة السينية.
- الامراض الكلوية، التي يجب ان تكون الرقابة لمعرفة امكانية اجراء اللقاح أو عدمه.
- الامراض الجلدية (اللقاح ضد الجدري، وضد السل).

النصيحة ١٦١:

موانع الاستعمال الخاصة

عند الحامل	الموانع الخاصة	اللقاح
اجراؤه بين الشهر الرابع والسادس	سوابق عصبية، اطفال عمرهم لا يتعدى ٦ أشهر، علاج بالكورتيزون، الحساسية لبروتين البيض	ضد الحمى الصفراء
لا ينصح به قبل الشهر الرابع	نقص مناعة خلوية، علاج بالكورتيزون، امراض الجلد	ضد السل
مسموح به عند الضرورة	تقسيم المقدار للاطفال وللضعاف	ضد الكوليرا
استجابة قوية في الأغلب لا ينصح به	سوابق عصبية	ضد السعال الديكي

ضد الخناق	استجابة شيك سالية المسنون	صعب الاحتمال يمنع استعماله
ضد النزلات الوافدة	التحسس بيروتين البيض	مسموح به طيلة الحمل
التهاب الكبد «ب»	التهاب الكبد ، سوابق التهاب كبد	ممنوع الاستعمال
ضد شلل الاطفال	ضعف مناعي علاج بالكورتيزون	ممنوع ما بين الشهر ٤ - ٦ من الحمل في حالة اللقاح الفموي
ضد الكلب	● في العلاج: لا موانع ● في الوقاية: الموانع في اللقاحات الاخرى	لا يوصف إلا في حالة الاصابة المؤكدة
ضد الحصبة	النقص المناعي ، التحسس لبروتين البيض ، العلاج بالكورتيزون	ممنوع
ضد الحميراء	النقص المناعي - العلاج بالكورتيزون	ممنوع بتأناً
ضد الكزاز		مسموح عند الضرورة
ضد الحمى التيفية ونظيرتها	السكري - الحساسية الزلال السل - النقص الكلوي	ممنوع
ضد الجدري	السكر - السوابق العصبية النقص المناعي الخلوي ، العلاج بالكورتيزون أمراض الجلد	ممنوع خطر في الأشهر الثلاثة الأولى للحمل خاصة

النصيحة ١٦٢ :

ما العمل في الإيلم التالية للقاح؟

يجب التزام الراحة في يوم اللقاح واليوم الذي يليه . وعدم تناول إلا الاطعمة الخفيفة، والشرب بكثرة، وعدم تعاطي الكحول نهائياً.

النصيحة ١٦٣ :

لقاحات الطفل في الحضانة وعند الممرضات

يقرر الطبيب المسؤول عن الرقابة الصحية للمؤسسة عموماً، عما يناسب الطفل او لا يناسبه، ولا يقبل إلا نادراً شهادات موانع الاستعمال. وهو يفرض إجراء اللقاح المضاد للسعال الديكي .

أما المرشدات الاجتماعيات اللواتي يراقبن الممرضات، فيتأكدن من اللقاحات ويقبلن شهادات موانع الحمل.

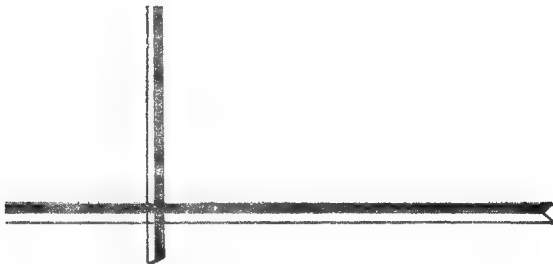
النصيحة ١٦٤ :

اللقاحات في المدرسة

يجب إبراز دفتر التلقيح والشهادات الصحية لقبول الطفل في أية مؤسسة مدرسية فإذا وجد مانع للاستعمال، وجب تقديم التقرير الطبي الذي يعفي من اللقاح، مؤقتاً أو بصورة دائمة . وتعطي مهلة ثلاثة أشهر لتسوية الحالات التي لا تخضع لوجوب التلقيح .

اما اختبارات السل، فهي ليست إلزامية، وعلى الأهل الذين لا يوافقون على إجرائها التقدم بطلب خطي يشعر بذلك، منذ بدء العام

الدراسي . وكذلك الأمر بالنسبة إلى تثبيت الحنّاق والكزاز فهو ليس الزامياً . ويكفي أن يكون الطفل قد لقّح قبل الشهر الثامن عشر، أو أن يقدم مانعاً للاستعمال . وبالمقابل، يصبح لقاح السل الزامياً، إذا كان الاختبار سالباً .



الفصل الثالث

إذا حدث لك أي شيء



الباب الاول

إذا كانت لديك مشكلات جلدية



النصيحة ١٦٥ :

تجنب الحكّة

إذا كنت تحكين بصورة معتدلة او قوية، في النهار خاصة او في الليل، او في الاثنين معاً، إذا كانت الحكّة في الوجه او في الأرجل، او في كل مكان؛ إذا كانت لديك حبوب وطفح، وجلدك محمراً او غليظاً، يمكن أن يكون سليماً مع ذلك.

وبالانتظار، ولتفادي التهيج بالألبسة، ارتدي الألبسة القطنية (مفسولة ومشطوفة ومكوية)، ولتكن واسعة.

استحمي بالمستحضرات المركبة من النشاء والطحين. ثم تدلكي بمرهم بارد، ثم ضعي بودرة تالك، الملققة.

فإذا كانت الحكّة في الوجه، رشّيه بالماء المصفى او المعدني، ثم نشفيه بهدوء بمششفة نظيفة.

النصيحة ١٦٦ :

ما لا يجوز عمله

● استعمال المراهم المخدرة التي تسكن جيداً، ولكنها قد تحدث تحسناً.

● استخدام مرهم مضاد للحساسية، الذي لا يجدي نفعاً في الحكة، والذي قد يولد التحسس.

● استخدام المراهم المركبة من الكورتيزون، التي قد تفيد في علاج بعض اسباب الحكة، والتي قد تضر في حالات أخرى. (لذلك لا يجوز استعمالها إلا بوصفة طبية، وخاصة للأطفال).
فإذا استخدمت بصورة خاطئة، تكون النتيجة.

- توليد مرض جلدي فطري، أو إثنان جلدي، يصعب تشخيصه.

- تسبب حدوث ضعف في الجلد (وبخاصة في الوجه واليدين)
وظهور الحبوب.

النصيحة ١٦٧ :

فكري بالجرب

إذا أصيب عدد من أفراد الأسرة بالحكة فكري بالجرب، ذلك المرض الساري في الجلد الذي تسببه قراد دقيق لا يرى بالعين المجردة. وهو ينتقل إما مباشرة من فرد إلى آخر (اطفال ينامون في سرير واحد، زوجان) أو نادراً بصورة غير مباشرة (شراشف، ألبسة، مناشف).

ويجب التفكير بالجرب، إذا كانت الحكة ليلية خاصة، في ما بين الأصابع، وعلى السطح الخارجي لليدين، وتحت الإبطين وفي ثنايا

الفخذين، وفي الثديين، وفي العانة. وهذا والمرض لا يصيب الوجه والظهر عموماً.

فما العمل تجاه الجرب؟

● علاج جميع الأشخاص في الأسرة، حتى من لا يشكو من الحكة.

● علاج الجميع معاً في الوقت ذاته.

● تعقيم الفراش واللبسة، والمناشف، إما بغليها أو برشها بمحلول د.د.ت لمدة ٢٤ ساعة. ويكون علاج الأفراد بالاستحمام بالماء والصابون، وبدهن الجسم كاملاً بمحلول بنزوات البنزيل أو الـ(د.د.ت) الموجود لدى الصيدلة. ويجدد الدهن بعد ربّع ساعة بدون غسل. ويبقى الفرد هكذا خلال ٢٤ ساعة. وبعدئذ يتم الاستحمام. فإذا غسلت الأيدي، يجب إعادة دهنها.

● مراجعة الطبيب، إذا حدث إنتان من جراء الحكة، أو إذا لم يبلغ الطفل الستين (لأن المستحضرات قد تكون سامة في هذه الحالة).

النصيحة ١٦٨ :

لا زال القمل موجوداً

القمل قراد صغير، طفيلي على الجلد، يتغذى بامتصاص الدم، ويضع بيوضاً بيضاء رمادية، طولها أقل من ملم واحد. وتنتقل عدواه، إما مباشرة من فرد إلى آخر، أو بصورة غير مباشرة عن طريق الأشياء أو الألبسة. وعدواه كثيرة الحدوث.

وثمة ثلاثة أنواع من القمل: قمل الرأس، وقمل العانة، الأقل انتشاراً. فكيف يتم التمييز بين البويضة والقشرة؟ تتساقط القشرة بسهولة

عند هز الشعر، او عندما يحك الشعر. اما البويضة، فهي تلتصق بالشعرة، ويتم انتزاعها بزلقها عن الشعرة.

وما عدا قمل الجسم، لا يقتصر القمل على «القذرين». إذ يجد القمل لذة في العيش طفلياً عليك، حتى إذا زعجته ثلاث مرات في الاسبوع بالشامبو.

في حال وجود القمل في الرأس او على العانة، يجب التأكد من ان الاشخاص في بيتك لا يحملونه أيضاً، ومعالجة الجميع في الوقت نفسه. وفي الصيدليات مساحيق يمكن استعمالها، اساسها مادة الـ(د.د.ت).

يرش المسحوق مساءً، ويبقى طيلة الليل. ويرش مرة ثانية بعد ثمانى أيام. على ان يغسل في الغد بالصابون أو الشامبو. ويشطف الشعر بماء ساخن ممزوج بالخل لازالة البويضات، ويسرح الشعر بمشط ناعم.

راجعى الطبيب:

● إذا سببت الحكة انتاناً جلدياً.

● وإذا لم يبلغ الطفل الستين (لأن المستحضرات المستعملة قد تكون سامة). ولا تنسى في كل الأحوال، معالجة الألبسة (وخاصة لباس الرأس)، والسرير والمناشف، التي قد تكون قد لامستك، إما بالغلي، أو برشها بالمسحوق، الذي يبقى مدة ١٢ ساعة عليها.

النصيحة ١٦٩ :

التآليل

سببها فيروس. وهي تتوضع بين الأصابع، وعلى ظهر اليد،

وأحياناً في أماكن أخرى (الركبة والكاحل). ويتم العدوى إما مباشرة، بالتماس مع شخص يحمّلها، أو بصورة غير مباشرة، لأن التآليل تنقشر (وقشورها تحمل الفيروس). وهكذا قد تنتقل العدوى بواسطة المناشف، أو السير على الأرض حافية القدمين، وخاصة في المسابح (لأن القشور تنتزع بسهولة عندما يكون الجلد ساخناً ورطباً). وقد يكون البعض أقل تحسناً بها، بسبب المناعة المكتسبة ضد الفيروس.

كيف تتم معالجة التآليل؟

المعالجات كثيرة، ولكن غير تامة. إذ تنمو التآليل بصورة مختلفة جداً: فقد يبقى الثؤلؤل وحيداً مدة طويلة، ليتكاثر فجأة، أو للزوال عفوياً خلال فترة تطول أو تقصر. وهي تتلاشى خلال أقل من سنتين. ولذلك يمكن اعتبار الصبر كدواء. وإلا كانت العلاجات الموضعية وحدها فعالة.

● المداخلة الجراحية: وهي عبارة عن إزالة الثؤلؤل بالمبضع، أو كهربائياً ولكن المحذّر هو في ضرورة استخدام المخدّر، وفي الندوب المشوهة.

● العلاج بالتبريد الذي يقضي على الثؤلؤل بواسطة ثلج الفحم أو الآزوت السائل. ومحاسنه أنه غير مؤلم، ولا يترك ندوباً.

● المراهم الخاصة، التي تقضي على الثؤلؤل. ويوضع المرهم يومياً حتى زوال الثؤلؤل، خلال عدة أسابيع، وإذا احتاج الأمر. وهذه الطريقة غير مؤلمة ولا تترك ندوباً. ولكنه ينبغي احترام شروط الاستعمال، لأن المرهم قد يهيج الجلد حول الثؤلؤل.

النصيحة ١٧٠ :

فطور الرجل

وهي على نوعين، وتتوضع على أصابع الرجل لتحث «قدم

الرياضيين:».

وللوقاية، يجب الامتناع عما يسبب تعرق القدم. ولذلك:

● يمنع ارتعال الاحذية المطاطية، او ذات النعل المطاطي.
وتفضل الاحذية المكشوفة صيفاً.

● يستخدم الجوارب الصوفية او القطنية شتاءً.

● يتم السهر على صحة القدمين، بالابتعاد عن الصابون الحمضي، وعن المراهم. ويتم العلاج باستخدام المساحيق على القدمين مدة طويلة، وبرش الجوارب بالمسحوق. ويمكن ان يصف الطبيب بعض المضغوظات التي تؤخذ عن طريق الفم.

النصيحة ١٧١ :

النخالية

مرض جلدي منتشر وخفيف، تسببه الفطور التي تظهر على شكل بقع صفراء بنية، على الجذع خاصة، وعلى الكتفين. أما على الجلد الكامد فتكون البقع كاشفة، بيضاء: وتظهر في العطلة لدى التعرض للشمس.

والنخالية منتشرة جداً، ولكنها تفضل بعض أنواع الجلد، وبخاصة الجلود الدسمة.

ويستخدم في علاج النخالية مستحضرات عديدة، هي:

● كبريت السيلينيوم: خلال حمام الرش، يياشر بغسيل الجلد بكبريتات اللوريل والصوديوم، ثم، بعد الشطف، يوضع كبريت السيلينيوم مدة ١٥ - ٢٠ دقيقة قبل الشطف ثانية. ويجب أن يطبق هذا العلاج مرتين في الاسبوع، خلال اربعة أسابيع.

● الايكونازول: يرش صباحاً ومساءً مدة عشرين يوماً.

وللمزيد من الفاعلية، يوضع المستحضر، أياً كان، على الجسم بكامله (ما عدا الوجه والقدمين) لأن الفطر يتواجد حتى في الأماكن التي لا وجود للبقع فيها. فإذا أصيبت أحد الأعضاء المجاورة، وجب معالجته في الوقت ذاته.

وينصح أيضاً غسل الملابس والأسرة، فإذا كانت النخالية قابلة للانتكاس (عند بعض الأشخاص، خلال فترة التعب، والانهك والتوتر النفسي)، يكرر العلاج كل سنة، قبل عطلة الصيف.

النصيحة ١٧٢ :

حب الشباب

إنها إصابة منتشرة، تصيب ٨٥٪ من المراهقين، وتشفى عفوياً في سن ١٨ - ١٩ سنة، وتقتضي العناية والعلاج. وهي تتعلق بسوء عمل الغدد الدهنية الموزعة في الوجه وفي أعلى الصدر. ولذلك يتوضع حب الشباب في هذه الأماكن بالذات. وهو يأخذ أشكالاً عديدة.

- بثور مغلقة، عبارة عن نقاط بيضاء صغيرة، ميالة للصفار، تحت الجلد، قطرها لا يتعدى عدة ميليمترات.

- بثور مفتوحة، أو نقاط سوداء.

- انتفاخات حمراء، قليلة الألم، تنفتح في سطحها ثم تجف موضعياً.

- بثور كبيرة أكثر عمقاً.

وتسهم آليات ثلاث في التهاب الغدد الدهنية:

● الخلايا الجلدية المشكلة في الغدد الدهنية التي تتلاصق ولا

تتقدم نحو سطح الجلد.

● زيادة إنتاج للزهم. وهو تابع للهرمونات، التي تتبدل في مستوى الجلد بواسطة نوع من الخمائر، وتكون نسبة الهرمونات في الدم عادياً، عند المصابين بحب الشباب، إلا أن فعالية هذه الخميرة الجلدية تزايد.

● بعض الجراثيم مسؤولة عن تهيج والتهاب البثور.

وتشجع بعض العوامل ظهور حب الشباب، وهي التماس مع بعض المستحضرات الكيميائية، وتناول الأدوية المكوّنة من اليود، او البروم، او الفيتامين (ب ١٢) الخ...

ما العمل إذا أصيب المرء بحب الشباب؟

● العناية بالجلد: يتناسب إفراز الزهم عكسياً مع سماكة الطبقة الدهنية التي تحمي الجلد، ولذلك لا يجوز القيام بغسلها باستمرار، وكذلك استخدام الصابون الحمضي او المعقم. والقيام بغسيل الجلد مرة واحدة، صباحاً ومساءً بالصابون اللطيف. وعدم العبث بالحبوب، حتى لو كانت الرغبة بذلك قوية، لأن ذلك يخلف الندوب. ولا يؤثر غسيل الجلد على سبب ظهور حب الشباب، ولكن يمكن اجراؤه من وقت إلى آخر، مع العلم بأن التحسن مؤقت.

● التعرض للشمس: الشمس ذات تأثير مضاد للالتهاب ومناسب لحالة الحبوب. ولكنها أيضاً ذات تأثير في ظهور حبوب جديدة. وإذا بدا وأن الحالة تتحسن في الصيف، يمكن أن تظهر دفعة جديدة من الحبوب، عند العودة من العطلة.

● التغذية: لا يمكن إعادة ظهور الحبوب إلى أي نوع من الغذاء. ولذلك، فلا داعي لاتباع نظام قاسٍ لا فائدة منه.

● الأدوية: العلاج طويل، وينبغي الاستمرار فيه، حتى ولو

تحسنت الحالة، لانتفاء النكسات، إلى أن تزول حبوب الشباب نهائياً.

ويصف الطبيب، بحسب الحالة:

- دهن الجلد بالفيتامين آ الحمضي، الذي يمنع تكوّن الحبوب الصغيرة.

- استعمال مضادات الحيوية بطريق الفم، أو كمرهم جلدي، وبعض المعقمات الفعالة ضد الجراثيم.

ولكل علاج حسناته وسيئاته. ويجب دراستها مع الطبيب.

وأخيراً نستخدم بعض تقنيات تجميل الجلد، في حالة الندوب العميقة.

الباب الثاني

إذا كنت تشكين من مشكلات في المضغ

النصيحة ١٧٣:

الأسماك

إنه عرض تافه ومنتشر. وهو يظهر بندرة التغوط، وبالاحتفاظ بالغائط بصورة غير طبيعية عميقاً في الأمعاء: إذ تصبح مادة الغائط قاسية وجافة، ويتم التخلص فيها كل يومين أو حتى كل ثمانية أيام. فإذا كانت الإصابة بالأسماك حديثة، أو إذا تفاقت وترافقت بأعراض غير طبيعية، ينبغي مراجعة الطبيب. ويكون الموضوع على الأغلب طبيعياً عادياً، ويكتفي الأمر ببعض الإجراءات البسيطة، يمكن اتخاذها شخصياً ليحدث التحسن. إذ لا يجوز استخدام الأدوية، إلا في الحالات الضرورية.

يحدد نوع التغذية حجم مادة الغائط، أي المواد الموجودة في الكولون. فإذا كان ضعيفاً، فإنه لا يثير العدد المناسب من التقلصات.

فما هي المواد الكفيلة، بزيادة الحجم المذكور؟

● إنها الخضار الطازجة النيئة أو المطبوخة، والسلطات.

● الخبز الكامل، والبقول عند الفطور.

● الفواكه الطازجة أو الجافة (الخوخ والتين خلال ٢٤ ساعة).

● النخالة، الموجودة على أشكال (خبز، الخبز، شرائح الخبز، الكعك، البسكويت الخ...) فهي تزيد من وزن الغائط وحجمه. ويجب البدء بكميات قليلة وزيادتها تدريجياً كل ثلاثة أيام لتفادي الانتفاخات، الملاحظة في بدء العلاج. ويظهر الأثر النافع خلال ثلاثة إلى أربعة أيام.

وبالمقابل، يجب تجنب الكميات الكبيرة من الخبز والبطاطا والمعجنات والخضار الجافة والسكريات (كالمربيات والكاتويبات، الخ...). كما يجب الأكل ببطء، والمضغ بعناية.

وينبغي شرب لتر ونصف إلى لترين من الماء يومياً. أاعد تناول كوب من الماء البارد صباحاً عند الاستيقاظ في إثارة التغوط.

النصيحة ١٧٤ :

أساليب أخرى لتفادي الإمساك

● إجراء التمرينات الرياضية: من الضروري توفير عضلات بطنية جيدة لتأمين الضغط اللازم عند الإقتراغ. ويساعد في ذلك رياضة الدراجات، والسباحة، أو حتى ساعة واحدة من المشي يومياً، بهدوء.

● لا تتسرعي، وحذي وقتك: تؤدي عادة «ضبط الذات» إلى إضعاف الحاجة إلى الإفراغ. فيجب إذاً عدم إهمال ذلك بداعي نقص الوقت. قد يقتضي ذلك تنظيم مختلف للحياة اليومية، ولكن يتطلب الخروج تخصيص بعض الوقت، بالنهوض باكراً صباحاً.

النصيحة ١٧٥ :

الأدوية ضد الإمساك

لا يجوز عموماً أن يدوم تناول الأدوية المضادة للإمساك، دون رأي الطبيب. ويمكن استعمال بعض الأدوية دون خطر: كزيت البارافين (الذي يؤخذ في وسط الوقعة) وتحاميل الغليسرين.

ولكن حذار. يجب التحرز من الملينات الفعالة المركبة من الفيتو لفتالئين وغيره مثلاً. فهي خطيرة، وتحدث تهيجاً قوياً، واسهالات، هي مصدر لمرض خطير، هو مرض الملينات. وكذلك الأدوية المركبة من أملاح المغنزيوم، ومن كبريتات الصوديوم، يمكن أن تضر الغشاء المخاطي للأمعاء.

النصيحة ١٧٦ :

الإسهال الحاد عند الكبار

معنى الإسهال إفراغ الغائط، كسائل بصورة متكررة. وهو متعدد الأسباب: الأغذية الملوثة بالجراثيم، أو بالسموم التي تفرزها، الانتان المعوي المسبب عن الفيروس أو الجراثيم، الطفيليات، المبالغة الغذائية، الصدمات، الخ... فإذا أصبت بالإسهال، اعمدي الى نظام غذائي مناسب: غذاء خفيف (خضار مطبوخة كالجزر، أرز، تفاح مبشور) مع شرب كميات كبيرة من الماء أو الحساء المملح، او ماء الأرز. ويمكن العودة بعد أيام، إلى الوجبات العادية تدريجياً. وبهذه المعالجة، يشفى الإسهال بسرعة في معظم الحالات. فإذا كان غزيراً، أو إذا دام طويلاً، راجعي طبيبك.

النصيحة ١٧٧:

الوقاية من الإسهال الحاد الضخامي

من الضروري الاحتفاظ بالطعمة في الثلاجة، وإذا سخنت طعاماً قديماً، ان ترفعي درجة حرارته إلى ٧٠ مئوية للقضاء على الجراثيم. فإذا انبعث من الطعام، أو من المحفوظات، رائحة غير مستحبة، أو كان ذا مظهر مريب، ابتعدي عن تناوله. كما يجب التخلص من علب المحفوظات المتنفخة.

وأخيراً، قد يكون جرح لم تتم العناية به أو خراج سبباً في تلوث الأطعمة بالجراثيم. ولذلك وجب العناية الفائقة بنفسك، وتعقيم يديك وحمايتها بقفازات قبل المباشرة بإعداد الطعام.

النصيحة ١٧٨:

الأقصور، من الحيدان المعوية الشحيحة الانتشار

إنه دودة صغيرة مستديرة تشبه حبة الشعيرية، وتسبب الحكّة الشرجية، وفقدان الشهية أحياناً، مع آلام في البطن، وتقيؤات.

فإذا كان أحد أولادك مصاباً بها، فإنه يندر أن تكون الأسرة بكاملها مصابة أيضاً. ومن النادر أن تكون الإصابة ناتجة عن الخضار أو الفواكه التي لم تغسل جيداً والسبب الأغلب هو الأيدي القذرة، وبخاصة عند الطفل، فهو يحك شرجه، فينقل البويضات، ويعيد إصابة نفسه مجدداً بوضع اليد في الفم، أو يعدي من يحيط به.

فإذا وجد الأقصور، وجب معالجة الأسرة بكاملها. وتتخذ الأدوية الحديثة جرعة واحدة، على أن تجدد بعد ثلاثة أسابيع هنا ويجب السهر على غسل الأيدي بعناية، مع قص الأظافر بانتظام.

النصيحة ١٧٩:

ديدان البطن

دودة البطن دودة مستديرة يبلغ طولها من ١٥ الى ٢٠ سم. بنهايتين مدببتين، تعيش في الأمعاء الدقيقة وهي بخلاف الأقصور، ترسل بويضاتها مغ الغائط، فتحتاج الى إقامة مدة خمسة عشر يوماً خارج الجسم البشري، في شروط خاصة، لتكون معدية. ولذلك فلا يمكن أن تكون العدوى ذاتية. ونحن نصاب بها عند أكل الخضار النيئة التي لم نحسن غسلها. وثمة أدوية مختلفة لها، كلها فعالة. علماً بأنه يجب دائماً غسل الخضار بعناية، للوقاية من هذه الديدان.

النصيحة ١٨٠ :

الدودة الوحيدة

إنها دودة مسطحة طويلة. وهي على نوعين الدودة الوحيدة قد نصاب بها عند أكل لحم البقر، والدودة الناتجة عن أكل اللحوم اللحومات النيئة، ولحم الخنزير الذي لم يطبخ جيداً. وثمة علاج فعال منها. وتسهر المصالح البيطرية على سلامة اللحم. ولكن عليك أنت يقع عبء الوقاية من الدودة الوحيدة: لا تأكلي لحم البقر مطلقاً، إذا لم يكن ناضجاً تماماً.

النصيحة ١٨١ :

البواسير

إنها مزعجة، وخاصة إذا ترافقت بالآلام وينزيف.

- الألم الحاد: أنت تعاني من حَثَر في البواسير.
- التزيف: عند الإفراغ، أو بدونه. إذ يمكن أن تسببه أيضاً أمراض الشرج أو الغليظ. ولذلك راجعي طبيبك إذا كنت تعاني منها، فهو يقوم بالفحوص الإضافية التي لا يستغنى عنها.
- وتصيب البواسير غالباً الأشخاص القلقين. وتسببها حالة القلق والانهك والتعب، وطريقة سيئة للحياة، والإمساك وبالتالي، فهذا عدد من الاجراءات البسيطة الكفيلة بالوقاية منها او تخفيفها.
- لا تسرفي في المنبهات (القهوة والشاي) التي تسهل الإصابة، ولا في البهارات (البهار والفلفل)، ولا في الكحول (مقبلات، خمور، جعة).
- لتكن تغذيتك متنوعة ومتوازنة. امضغي بهدوء جيداً.
- زيدي من استهلاك الماء (١٥ - ٢ ليتر يومياً).
- نامي مدة كافية.
- مارسي التمرينات الرياضية.
- احذري من الاسفار الطويلة بالسيارة او بالقطار.
- عالجى الامساك (لأنه يسبب البواسير، ولأنها بدورها، بالنظر للخوف من الألم عند الخروج، تسبب الإمساك).
- حاولي الاسترخاء، إذا كنت تعب أو منهكة أو عصبية المزاج.
- ولتحسين حالتك:
- اجري حمامات جلوس باردة.
- استعملي المراهم أو التحاميل المضادة للبواسير، مركبة من أعشاب تحمي الأوعية الدموية.

- إذا استمر الألم، راجعي طبيبك الذي سيصف لك أدوية أخرى، أو يحقن البواسير بمادة تمنع نموها.

النصيحة ١٨٢ :

نوبة الكبد

إنها لا تقابل أية مشكلة طبية، لأن الكبد فيها ليس مريضاً. اما الاعضاء المصابة فهي: الانبواب الهضمي بكامله، والمرارة، والجهاز العصبي الدوراني المتصل بالهضم.

وتبدأ هذه النوبة بعد تناول احد الأطعمة، او بعد شروط خاصة يمكنك تحديدها بسرعة حاذري إذاً مما يلي:

- كل ما لا تهضمينه جيداً - كالوجبات الدسمة الغنية بالسكريات والدهنيات، أو كالخلط من الأغذية، أو تناول نوع محدد (كالبيض، أو الشوكولا أو الفريز الخ . . .) وليست القائمة حصرية.

- الكحول عامة، او المزيج منها، او المهيجات.

- الاصابة بالبرد، او الرطوبة.

- الانفعالات ونقص النوم.

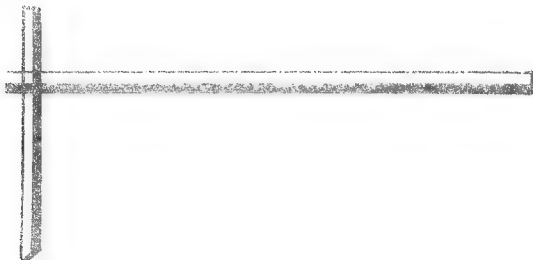
واسعي إلى تأمين:

- تغذية صحيحة، تتألف من وجبات خفيفة وصغيرة (٤ في اليوم) تمضغينها جيداً.

- كمية كافية من الماء (١٥ لتر سوائل في اليوم).

- إنارة جيدة. فالإنارة الصارخة او الخافتة تسبب الصداع مع نوبة الكبد. أما الانارة غير المباشرة فهي تزعج العيون.

- الراحة : لتكن ساعات نومك كافية امنحي نفسك أوقات للراحة خلال النهار، وفي الاسبوع إذا شعرت بالحاجة لذلك.
- الامتراء في البيت وخارجه (نزعات، نشاط رياضي).
- وأخيراً راجعي الطبيب، إذا استمرت الاضطرابات وشغلت بالك.
- فقد تحتاجين إلى فحوص معمقة أحياناً.





الباب الثالث

أمراض الشتاء

النصيحة ١٨٣ :

أهم أمراض الشتاء

الأمراض	الأعراض	ملاحظات
التهاب اللوزتين	آلم في الحلق، وفي البلع، أحمرار في الحلق، حرارة، وأحياناً نقاط بيضاء على اللوزتين	قد تعود الى - جرثوم: فحتاج الى مضادات حيوية - فيروس: ولا تؤثر مضادات الحيوية إلا عند الاختلاطات [التهاب الأذن مثلاً] ولا يسهل التمييز بينهما.
التهاب الرئتين	سعال، قشع ملون حرارة، صعوبة تنفس	قد تنقلب في حال التكرار الى التهاب مزمن
النزلات الوافدة	بدء عنيف: حرارة الى درجة ٣٩ - ٤٠ مئوية، تكسر، صداع، سيلان أنفي وعيني، آلم في الحلق، سعال جاف	تخفيفاً على الاغلب وتشفى عفوياً في عشرة أيام. المضاعفات: الأذن، الجيوب، الرئية، عند الأشخاص الضعاف والمسنين اللقاح الوقائي ضروري لديهم

التهاب الحنجرة	صوت جاف او غثوق سعال جاف امكانية ارتفاع الحرارة	صعوبة في التنفس، خطر لدى الاطفال
ذات الرئة	نقطة الحصر، سعال مع قشع ملون حرارة مرتفعة، ارتجاف، صعوبة	خطرة عند الضعاف والمسنين. ويجب الاسرع في العلاج بمضادات الحيوية
الرشح	سيلان أنفي صاف أو ملون، إسداد الأنف أحياناً	تعقيم الأنف، ونقاط فيه
التهاب الجيوب	ألم فوق العينين وتحتها، صداع، أنف مسدود، سيلان، حرارة أحياناً	
التهاب الرغامي	سعال جاف، نوبات لييلة خاصة، قشع أحياناً، إمكانية الحرارة	

النصيحة ١٨٤ :

النقاط الزيتية

ثمة مستحضرات عديدة معدة لإزالة احتقان الأنف.

وهي تحتوي على المعقمات ومضادات الحيوية، مقلصات الأوعية، ومواد مخدرة منفصلة أو متفاعلة.

- أما مقلصات الأوعية، فهي تفتح المنخار، ولكنها تحدث بعدئذ مفعولاً عكسياً. إذ يغلب المنخار أكثر مما كان. الأمر الذي يدفع إلى استعمالها مجدداً، ليعود الأنف إلى الانسداد، في دائرة مفرغة لا نهاية لها. ولذلك لا يجوز استعمال مقلصات الأوعية إلا لمدة محددة.

- والمواد المخدرة سامة للمصغار. ولذلك لا يجوز استعمالها هي ومقلصات الأوعية للأطفال، وخاصة إذا لم يبلغوا السنة الخامسة.

* النقاط الزيتية أم النقاط اللزجة؟

تفضل الثانية، لأن الزيتية تلتصق بجدار الأنف والحنجرة وتنقل الجراثيم من هنا إلى هناك.

* القطارة أم الرشاشة؟ لهما المساوىء ذاتها. فهي تمس جراثيم الأنف وتحملها. فإذا استخدمت القطارة، وجب تعقيمها بعد كل استعمال.

النصيحة ١٨٥ :

هل يجب تهدئة السعال دائماً؟

السعال منعكس يثيره تهيج الرئتين والرباعي بهدف إعادة ما يسبب التهيج الى الخارج (افراز غير طبيعي أو أجسام غريبة). ويمكن ان يكون لزجاً أو جافاً.

● السعال اللزج يسبب القشع المنبعث من الرئتين، الذي يمكن القائه إلى الخارج أو ابتلاعه. ويستخدم في هذه الحالة شراب مسيل للقشع.

● السعال الجاف وهو لا يعيد شيئاً، ويثار في الأغلب. ويسببه احتقان الرئتين والرغامي. ويجب تهدئته إذا لم يكن عائداً إلى جسم غريب، لأنه متعب ولا فائدة منه. ويستخدم في هذه الحالة «مسكن» للسعال.

ولكن لا يمكن أن يكون الشراب بالطبع أكثر من مساعد في معالجة السعال: ولذلك يجب معالجة سببه أولاً.

التنصبة ١٨٦ :

التهاب الرئة المزمن

يشير السعال اللزج والمقشع واليومي لمدة ثلاثة شهور في السنة، وخلال سنتين على الأقل إلى التهاب الرئة المزمن وهو يرتبط بإفساد الرئتين، اللتين تغلظ أغشيتها وتلتهبان، وإلى انسداد الشعب الناتج عن الالتهاب ومن تراكم المفرزات (ويمنع هذا الانسداد تزويد الدم بالأكسجين). ويشهد السعال الصباحي للمدخن على وجود التهاب مزمن في الرئة. وينتج عنه قصور تنفسي، يظهر بانقطاع التنفس عند بذل جهد كبير، ثم جهد أقل فأقل، ليصبح الانقطاع دائماً.

أما العوامل المسببة لالتهاب الرئة، فهي:

● الدخان (إلى درجة ان الاقلاع عن التدخين يصبح ضرورة وقائية).

● تلوث الجو في المدينة (بالغازات مثلاً) أو في بيئة العمل (في

المصاهر، والصناعات الكيميائية، مثلاً الخ...).

● التلوث المنزلي جراء استخدام أجهزة التدفئة، والمدافئ،
والبخار الخ...

النصيحة ١٨٧ :

كيف يتم الاعتناء بالنزلة الوافدة؟

لا وجود لدواء قادر على تدمير فيروس النزلة الوافدة. ولذلك
تهدف المعالجة المقترحة الى التأثير في الأعراض. فبالإضافة الى
الاسبرين (أو أي دواء مضاد للحرارة) والنقاط الانفية، ينصح بمركبات
النحاس، بمعدل حبة فمية، ٤ مرات في اليوم، متباعدة عن الطعام،
خلال ٤ أيام. فإذا استخدم بسرعة، يكون فعالاً ضد التهاب الأنف
والحنجرة. أضيفي الراحة والمناقيع الحارة... وانتظري حتى يتم
الفيروس نموه.

ولا يبرر استخدام مضادات الحيوية إلا في حال حدوث
المضاعفات (التهاب الاذن او الرئة، الخ...)، وهي فعالة فقط في هذه
الحالات.





الباب الرابع

القلب والدوران

النصيحة ١٨٨:

القحمان ثقيلتان. ما العمل؟

تصبح القدمان في آخر اليوم ثقيلتين، وتنتفخ الأرجل، فتتزع الجوارب في المساء، ويصعب ارتداؤها مجدداً.

يمكن أن تكون الأسباب كثيرة، ويجدر مراجعة الطبيب. ولا يجد هذا الأخير شذوذاً خطراً: إنه قصور الأوردة الذي تسببه الحياة المعاصرة اليومية. إذ تخف قوة دفع جدران الأوردة السفلية، التي لا تؤمن إلا بصورة ناقصة، عودة الدم إلى القلب، فما العمل في حالة القدمين الثقيلتين؟

● تحاشي لبس الأحذية ذات الكعب العالي، إذا كانت مهتتك تضطرك إلى الوقوف، أو السير البطيء طيلة النهار. والبسي حذاء مسطحاً خلال مدة عملك.

● ارفعي ساقيك حالما يتاح لك ذلك: خلال فترة استراحة مع القراءة أو مشاهدة التلفاز، مدي ساقيك على مقعد صغير.

● ارفعي قدميك قليلاً عن سريرك.

● ابتعدي عن الحرارة: اذ يسبب الحمام الساخن، وتعرض

الساقين للشمس تباطؤ الدم .

● إذا كان وزنك مرتفعاً، يمكنك فقدان بعض الوزن . بالتفاهم مع الطبيب .

● امشي بقدم هادئة ومنتظمة .

● مارسي التمارين الرياضية المنشطة للدورة الدموية .

النصيحة ١٨٩ :

تشكين من الخفقان

للخفقان، الذي يشجعه القلق والنشاط الزائد للحياة اليومية، بعض الخصائص، ليست زيادة إيقاع القلب دائمة (لا تنسي قياس نبضك ولا تنقي، بالمناسبة، بمجرد الانطباع).

● يكون الخفقان عموماً لمدة قصيرة .

(في جميع الحالات الأخرى، راجعي الطبيب) وللتخلص من الخفقان، أو للاقلال منه :

- حاولي الاقلاع عن القهوة، أو استعيني عنه بقهوة دون كافئين .

- خفّضي التدخين، كذلك .

- خفّضي في النهار من إيقاع نشاطك .

- فكري بالتنفس: فالتوقف مدة عشر ثوان بين الشهيق العميق والزفير التالي يمكن ان يضع حداً للخفقان .

- إلجأي إلى الفراش بصورة أبكر وطهّري فكريك قبل النوم .

النصيحة ١٩٠ :

أنت تعانين من الضغط

أولاً، ليكن غذاؤك متوازناً ومنوعاً، واحذري مما يلي :

- الوقعات الدسمة والغنية بالسكر، والكحول.
- الاطعمة الشديدة الملوحة (بعض الأجبان أو المخللات مثلاً).
- التدخين والكحول.
- القهوة، والشاي، والمنبهات.
- قلة الماء (أشربي ١.٥ لتر من السوائل في اليوم).
- انعدام النشاط الجسمي.
- زيادة الوزن.
- نقص النوم.
- الانهاك.
- التعب العام المستمر.
- الصدمات والتوترات الزائدة (ولا تجعلها تتراكم).
- الجهود العنيفة، في الرياضة أو تدبير المنزل أو العناية بالحديقة.
- جلسات إعادة التعلم المكثفة، والتدليك العنيف.
- التعرض الطويل للشمس.

تابعي علاجك بانتظام. لا تتوقفي عنه من نفسك. فالعلاج ضد الضغط عموماً يدوم طيلة الحياة. فإذا شعرت بأعراض جانبية (جفاف الفم، الدوار، النعاس، اضطراب جنسي) أو إذا شعرت بأن صحتك قد تحسنت، لا تترددي بنقل ذلك إلى الطبيب، الذي يمكن أن يكيف علاجك حسب الحاجة.

زوّدي نفسك بالأكسجين كلما أمكنك في الغابة أو الريف. تنفسي عميقاً. مارسي نشاطاً رياضياً خفيفاً: كالمشي أو السباحة والتمارين الخفيفة. وافعلي، في هذا المجال، ما يروق بك. وإذا كنت تمارسين رياضة أكثر عفاً، عفاً، أعدّي بتدريب سابق، تدريجاً، ومتكيفاً مع

عمرك وشروطك الجسمية، وبخاصة في كرة المضرب.
اقتطعي بعض الوقت الحر، المخصص لك وحدك، عدة مرات
في اليوم، وفي الاسبوع. ابحثي عن الهدوء والراحة خذي حمام
استرخاء، مساءً، بخلاصة الصنوبر. ونامي بصورة كافية.

النصيحة ١٩١ :

تشكين من التهاب في شرايين الأطراف السفلى

يهدف العلاج إلى زيادة الدوران في شرايين الأطراف السفلى،
بتشجيع تكوّن شرايين صغيرة جانبية والاستعاضة بها عن الشرايين
المرضية.

ويجب كالرياضي الذي يسعى إلى تحسين إنجازه بزيادة عمل
عضلاته، المشي، لتشكيل دوران جديد. امشي مسافة ١ - ٢ كم. في
اليوم ويمكن إضافة علاج بالتداوي إلى ذلك، ولكن يبقى المشي العلاج
الأساس.

وبالطبع، يجب معالجة جميع العوامل التي تشكل خطراً على
الصحة.

وفي مرحلة متقدمة من المرض، يبقى العلاج ذاته، ويضاف إليه
أحياناً علاج جراحي.

النصيحة ١٩٢ :

كيف يمكن الوقاية من تصلب الشرايين

يسبب هذا الضرر، الذي يلحق جدران الشرايين التاجية، التي

تصبح غليظة وتفقد مرونتها، أمراضاً خطيرة. ونحن نعلم الآن عوامل الخطورة الوعائية - لكننا لا نعرفها جميعها. إنها:

- زيادة ضغط الدم الشرياني .
- السكري .
- الدخان .
- زيادة نسبة الكوليسترول .
- زيادة حمض البول .
- السمنة .
- الإنهاك، والحياة الثابتة .

ومن اللازم، إذا سبق لك أن أصبت بذبحة صدرية أو قلبية، أو بالتهاب الشرايين، أو بحوادث عصبية مؤقتة، أو بشلل نصفي، أن تزيل هذه الأخطار. لذلك:

- اقلعي عن التدخين، وهذا أمر أساسي، وبخاصة إذ توفرت عوامل خطر أخرى.

- راقبي وزنك ولتكن حياتك صحية (تغذية متوازنة أقل دسماً وسكراً، نشاط رياضي منتظم).

- لا يتشكل تصلب الشرايين عند المرأة إلا بعد ١٠ إلى ١٥ سنة من سن اليأس. راجعي طبيبك عند بدء ذلك السن، ليصف لك - في حال إنعدام الموانع - علاجاً هرمونياً، يخفف من الأخطار.

والعلاج ضروري بالنسبة إلى الأخطار التي لا يمكنك التأثير عليها.



A decorative graphic consisting of a thick horizontal line and a thick vertical line intersecting at the center. The horizontal line is composed of two parallel lines, and the vertical line is also composed of two parallel lines.

الباب الخامس

المشكلات النسائية



النصيحة ١٩٣ :

إلتهاب المثانة المتكرر

إنه إلتان البول في المثانة، يظهر بشكل حرقه ووخز عند التبول، الذي يصبح متعلداً وقليل الكمية عكراً وملوئاً بالدم أحياناً. وهذا المرض نادر عند الرجل، وتمكن الفحوص دائماً من إيجاد السبب، الذي تزيل معالجته، إلتهاب المثانة. وهو أكثر حدوثاً عند المرأة: وفي الغالب لا يمكن اكتشاف سببه، وتكرر الالتهابات وتفسر آلية هذه النكسات تشريحياً: إذ تقع الفتحة البولية أمام الفرج، والذي يقع بدوره أمام الشرج. ويسهل تقارب الفتحات الثلاث تلوث البول بجراثيم المهبل والشرج.

- وللوقاية من عدوى المهبل، يوجد إجراءات تقي من التهابه فقد يحدث التهاب المثانة بعد الاتصالات الجنسية. ويجب في هذه الحالة، شرب كأس من الماء وإفراغ المثانة، بعد الاتصال.

- وللوقاية من عدوى الشرج، فإنه ينبغي تنظيفه نحو الخلف، أما تنظيف المهبل فيكون إلى الأمام، لمنع الجراثيم من الانتشار. ويجب أخيراً علاج الإمساك لأنه مصدر التلوث.

النصيحة ١٩٤ :

الشرب هو الهواء للوقاية من التهاب المثانة

يجب شرب لتر ونصف من السائل في اليوم، لتمكين من التبول، ولمنع البول من المكوث في المثانة، ولطرد الجراثيم. ولكن حذار: إذا كان لديك الاستعداد للإصابة بالتهاب المثانة، لا يجوز شرب المياه الغازية، وعصير الفاكهة والخضار، لأنها تجعل البول قلوياً، مما يشجع نمو بعض الجراثيم. وأخيراً يجب الاهتمام بالصحة جيداً، لأن انعدام الأعراض لا يعني الشفاء أي زوال الجراثيم من العضوية. إذ يحتاج التهاب المثانة إلى معالجة تدوم ١٠ أيام بمضاد حيوي خاص بأمراض البول. فإذا اختصرنا العلاج، ظهر التهاب المثانة مجدداً بعد فترة، حاملة الجرثوم ذاته الذي قد يصبح عصياً على المضادات الحيوية، وبالتالي صعب الإزالة.

النصيحة ١٩٥ :

الغواز الأبيض

يوجد، في الحالة الطبيعية، سيلان مهبلي وتكون الإفرازات البيضاء غير طبيعية إذا اتصفت بما يلي:

● ظهور تهيج في الفرج، وحكة والام في البطن، وعند الاتصالات الجنسية.

● الرائحة الكريهة.

● اللون المبال للصفرة أو الاخضرار، أو السيلان اللزج.

● وخز وحرقة في الفرج عند التبول.

وتعرب تلك الخصائص عن تلوث الإفراز. فالمهبل وسط حمضي، «يعيش فيه، عادة، ويتفاهم، عدد الجراثيم. وهو يملك وسائل الدفاع ضد تدخل الجراثيم الخارجية. ولكن هذا الدفاع قد يتحطم فتحدث الإصابة.

كيف تصل الجراثيم الخارجية؟

قد تدخل من خلال العلاقات الجنسية، إذا كان الطرف الآخر حاملاً لها. ويمكن أن تنتقل من الفرج، خلال الحمام، أو من المناشف الملوثة، أو من البيئة المهبلية الحامضية، التي تولد فطراً مجهرياً. وقد تتضافر العوامل في ذلك.

وتؤثر بعض العادات في جعل المهبل كثير أو قليل الحموضة، وفي هدم التوازن، وفي توليد اللانسان.

● عموماً لا تستحمي، في مستوى المهبل، أكثر من مرة واحدة في اليوم، وبدون إدخال الصابون فيه. (ويجب منع الحقن المهبلية).

● ابتعدي عن الصابون الحمضي أو المعقم، الذي يقضي على بعض الجراثيم، ويفقد التوازن الطبيعي للبيئة المهبلية.

● نظفي الفرج نحو الأمام، والشرج نحو الخلف، لتفادي نقل الجراثيم من الشرج.

● ابتعدي عن ارتداء الملابس الضيقة وسراويل التايلون، التي تشجع التهيجات.

راجعي طبيبك إذا كان الإفراز الأبيض غير طبيعي. لا تضعي أبداً تحاميل فرجية، وصفت لك سابقاً، قبل مراجعته. ولا تنظفي جيداً الفرج والمهبل، لأن ذلك يغيّر من مظهر الإفراز، ويعيق تشخيص الطبيب والمخبر للجرثوم المسبب.

النصيحة ١٩٦ :

أهمية الحمل

أنت حامل، وتصابين بالنزلة الوافدة، أو بآلم معدي، بتعب. لا تتناول أي دواء. استدعي طبيبك الذي يقدم لك النصيح. إذ قد يصبح الدواء الذي تتعاطينه عادة ضاراً للطفل الذي تحملين.

بأية آلية :

١ - يتم تكوّن أعضاء الطفل المختلفة خلال الأشهر الثلاث الأولى للحمل، وبعد ذلك بالنسبة لأعضاء أخرى. ويمكن أن تولّد بعض الأدوية تشوهات في التكوين.

٢ - ولبعض الأدوية أثر سميّ على الطفل، لأن جهاز إخراجهِ ليس بمستوى جهازك. وقد يكون لها أثر في تغيير الملونات، أو في توليد بعض الأورام الخبيثة عند الطفل. وتجري على كل دواء تجارب معقمة لتحديد ما إذا كان خطراً أم لا للحامل. وقد فرض القانون ذلك. ولذلك لا تتهاوني أبداً في طلب نصيح طبيبك، وأن تخبرية أنك حامل، أو أنك تبغين الحمل قريباً.

النصيحة ١٩٧ :

الدوالي والبواسير عند الحمل

إنها تملد الأوعية، يتعلق بعوامل مختلفة.

- بحجم الرحم الذي يضغط ويعيق عودة الدم إلى القلب.
- استعداد أسري.
- قصور في طاقة جدران الأوعية، بسبب الحمل.

وهذه بعض الإجراءات التي تخفف من مساوئ الدوالي، ومن الشعور بثقل القدمين، بتنفخ الرجلين.

- إحتذري من لبس الأحذية ذات الكعبين العاليين، والوقوف الطويل، والمشي في المكان. وبالمقابل فإن السير الهادئ نافع.

- ارفعي قدم سريرك لراحة ساقيك ليلاً.

ابتعدي عن الحمامات الساخنة جداً.

- ويمكن أن يكون حمل الضمادات المرنة في مستوى الساقين ضرورياً.

أما بالنسبة إلى البواسير ونوباتها المؤلمة:

- إحتذري من الإمساك.

- إبتعدي عن الأطعمة المبهرة وعن اللحوم النيئة وعن الشاي والقهوة.

- إمتنعي عن المشروبات الكحولية، التي يجب الإقلاع عنها خلال الحمل.

وأخيراً فإن طبيبك يصف لك أدوية قوية للأوعية. ومحسنة لحالتك.

النصيحة ١٩٨ :

إضطرابات الجلد

تظهر التفزّرات كأثلام حمراء في البدء، ثم كاشفة، على البطن، وأحياناً على الفخذين والثديين. وهي عائدة لشدّ الجلد، الذي يزِيل الألياف المرنة الواقعة تحت الجلد، وهي إذا ظهرت، أصبحت دائمة

وتعود إلى نوعية جلدك. أما الكريمات والمراهم المستخدمة للوقاية منها والموضوعة على المناطق المهددة، فهي ليست ذات أهمية.

أما قناع الحمل، فهو عبارة عن بقع غامقة تظهر على الجبين، وتمتد أحياناً إلى الوجه. وهي تزول بعد الوضع، ولكن يستحسن الامتناع عن الشمس، التي تزيد منها. أخبري طبيبك فيما بعد إذا كنت تبغين الامتناع عن الحمل بتناول الحبوب، كي يجعلك تأخذين حذرك.

النصيحة ١٩٩ :

الغثاين والتقيؤ

إنها أعراض كثيرة الحدوث، ولكنها ليست إلزامية، تظهر في بدء الحمل، وتكون معتدلة وتزداد خاصة عند الصباح، أو عند تغيير الوضع ولذلك احذري من الحركات السريعة عند الاستيقاظ، ووزعي غذاءك على عدة وقعات صغيرة. فإذا تكررت، يمكن أن يصف لك الطبيب علاجاً، يجعلك تصبرين حتى الشهر الرابع من الحمل، لتزول عضوياً.

النصيحة ٢٠٠ :

الحميراء والحمل

الحميراء خطرة على الجنين عندما تصيب حاملاً في بدء الحمل. ويجب أن تعلمي أنه، بعد الشهر الرابع للحمل، لا يمكنها إلحاق أي ضرر بالطفل، وأنه في سن العشرين، أصيبت به ٩٠٪ من النساء، بظهور الأعراض أو بعدم ظهورها. فهن بالتالي محصنات، مدى الحياة، أي لديهن أجسام مضادة للحميراء لحماية الطفل. والبحث عن الأجسام المضادة إلزامي قبل الزواج، أو في بدء الحمل. فإذا لم يتم بمناسبة

الزواج، دعيهم يبحثون عنها قبل حصولك على طفل.

ما العمل، إذا لم تكن لديك المناعة ضد الحميراء؟

● لست حاملاً: احصلي على اللقاح، علماً بأنه يلزمك ثلاثة أشهر قبل التفكير بالحمل.

● أنت حامل: احذري من التماس بشخص ينقل إليك المرض الساري. ويشرف الطبيب شهرياً، حتى الشهر الخامس، على انعدام مناعتك. فإذا لم تتفاذي التماس، أو إذا أصبت بطفح مشكوك فيه، راجعي الطبيب بسرعة.

النصيحة ٢٠١ :

انسجام البلازما والحمل

إنه مرض خفيف، يسببه طفيلي، وينتج عنه التعب، وارتفاع الحرارة، والتهاب اللوزتين. وهو يمر غالباً بسلام، دونما شعور به.

إنه خطر للطفل إذا لم يكن لدى الأم مناعة. ولكن العديد من النساء، قد أصبن به، مع الأعراض أو بدونها، بمعنى أن لديهن أجساماً مضادة تحمي الطفل.

ويجري التحري عن الأجسام المضادة بتحليل الدم الإلزامي عند الزواج أو في بدء الحمل.

فإذا لم تتوفر المناعة وكنت حاملاً، تحدث العدوى عن طريق اللحم غير الناضجة التي تحتوي على أكياس من الطفيلي، أو على حيوانات تحمل الطفيليات (كالسهر مثلاً) أو مع فضلاتها. لذلك:

● استهلك اللحم التي أجيد طهيها.

● اغسلي الخضار والفواكه جيداً.

- امتنعي عن اي تماس بالهور.
- فإذا كان لديك هر، عقمي مكان نومه بانتظام.
- وتراقب الأجسام المضادة بانتظام خلال الحمل، وعلماً بأنه يوجد علاج لانسجام البلازما، بخلاف الحمراء.
- وإذا كنت تفكرين بالحمل، تحري عن الأجسام المضادة، لمعرفة ما إذا كانت لديك المناعة أم لا.

النصيحة ٢٠٢ :

متى يتم استدعاء الطبيب

- استدعي الطبيب إذا كانت لديك الأعراض التالية خلال حملك:
- ١ - كل مرض، مهما كان، وبخاصة إذا بلغت الحرارة ٣٨ مئوية.
 - ٢ - تقيؤ كثيف، يمنع أي تغذية.
 - ٣ - فقدان الدم، حتى ولو كان يسيراً (بقعة بسيطة).
 - ٤ - آلام حادة في البطن مفاجئة، أو متكررة.
 - ٥ - حرقة ووخز عند التبول، والتبول الزائد.
 - ٦ - زيادة في الوزن خلال أيام.
 - ٧ - انتفاح في الأرجل والأيدي.
 - ٨ - صداع، دوار، اضطراب النظر.
 - ٩ - ثبات الطفل لأكثر من ٢٤ ساعة.

١٠ - فقدان المياه (وهو عبارة عن سيلان مفاجيء لسائل غزير، بدون ألم).

النصيحة ٢٠٣ :

المحذير الصغيرة الارضاع

يمكن أن يحدث احتقان الثدي في الأيام الأولى لظهور الحليب، وأحياناً بعد ذلك، فيصبح الثديان قاسيين ومؤلمين.

وللوقاية، أزيل الحليب الفائض، بعد كل إرضاع، بالضغط الخفيف بالأيدي. فإذا احتقن ثديك، لا تسحي الحليب بمضخة الحليب، بل خلدي حماماً ساخناً ودليكيهما تحت الماء، واضغطيهما بلطف لإفراغه.

محذور آخر للارضاع، تشقق الحلمة والمنطقة التي تحيط بها. وللوقاية منها:

● لا تطيلي أمد الرضاعة في البدء إذ يتناول الرضيع الحد الأعلى من الحليب خلال ٥ إلى ٦ دقائق. فإذا نام، اسحي الثدي بهدوء ولا تقلقي. فإذا لم يأخذ كفايته، عوضي عن ذلك في الرضاعة التالية.

● بعد كل ارضاع، جفّفي الحلمة عند الحاجة بمجفف الشعر، وغطيه بكمامة، تغيرينها إذا تبللت بين رضعتين. ولا تستعملي حافظه بلاستيكية التي تسبب الإنقاع.

● اغسلي الحلمة قبل الرضاعة بالماء المغلي، أو بالماء المعقم.

التصحيح ٢٠٤:

منع الحمل

الطريقة	الفاعلية	الملاحظات
حبوب بكمية عادية أو قليلة	١٠٠٪	موانع الاستعمال التام: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، اضطراب في دهون الدم، مرض الكبد واليرقان، خلال الحمل: سرطان الثدي. سوابق جلطة، التدخين الموانع النسبية: السمعة، السكري التليف، الدوالي
اللؤلؤ	٩٩ إلى ٩٩.٩٦٪	موانع الاستعمال: انتان والرحم وعق الرحم، بعض تشوهات الرحم، ندوب الرحم، نزف الدم غير الطبيعي، بعد الوضع حتى الشهر الرابع. عند من تحمل بعد، مخافة الانتان الذي قد يؤثر على الخصوبة.
الحاجز	٩٨٪	موانع الاستعمال نادرة: وهي الفرج الذي لا يسمح بتثبيت الحاجز، ويرفق بخثر قاتل للمني.
البويضات وقاتل المني	٩٨٪	لا مانع للاستعمال: انتظري ٥ - ١٠ دقائق بعد وضع البويضة في مكانها، لا تقتسلي فور إجراء الاتصال الجنسي.
إيقاف القذف	٨٣٪	لا مانع للاستعمال: ولكن لا ينصح بهذه الطريقة مزاج قلق.
الكيس الواقي للرجل	٩٧٪	لا مانع لاستعمال: ويستخدم عند الانتصاب الكامل، على أن يتم التخلص منه بعد القذف مباشرة.

طريقة الحرارة	٧٩٩/	لا مانع للاستعمال: يتم الاتصال الجنسي، دون خطر الحمل منذ اليوم الثالث للبووضة بحسب الخطر البياني للحرارة. ويمكن أن يصرطرت الأمر عند ارتفاع الحرارة الموضي أو كانت المرأة تعمل ليلاً، أو نامت متأخرة. فهذا يقلل من مفعولها.
------------------	------	--

النصيحة ٢٠٥ :

أحداث تناول الحبوب

١ - نسيان الحبة :

● تأخرت مدة ساعة: خذي فوراً المضغوطة المنسية، وخذي الأخرى في الساعة العادية. ولا تخشي شيئاً.

● تأخرت مدة ٢٤ ساعة: خذي المضغوطتين معاً. فاحتمال الحمل وارد، ولكنه ضعيف جداً.

● تأخرت لأكثر من ٢٤ ساعة: يحدث فقدان دم. ويفضل البدء في تناول الحبوب مجدداً، مع اعتبار الدم المفقود بمثابة الطمث. ولكن يفضل استخدام مانع حمل آخر، بالإضافة إلى الحبوب، مدة عشرة أيام. (كيس المني، أو مادة قاتلة له).

٢ - لا طمث بين صفيحتين من الحبوب:

يصبح الطمث، عند تناول الحبوب أقل غزارة، ليزول أحياناً. وهذا يعود إلى نمو أضعف في الغشاء المخاطي للرحم. فإذا كنت متأكدة من أنك لم تنسي أية حبة، ومن أنك لم تتناولي دواء يعيق عمل

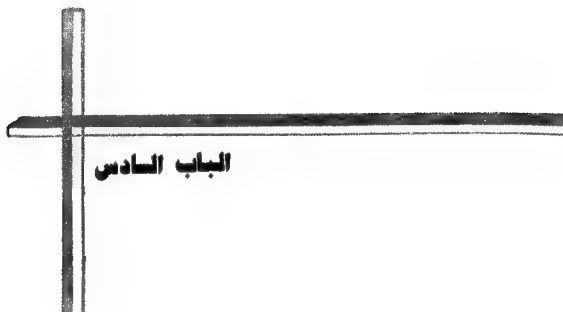
الحبة، باشرى بالصفحة التالية في الموعد المحدد. فإذا لم يظهر الطمث مرة أخرى راجعي طبيبك: فقد يغير لك الحبوب المستعملة.

٣ - تمنع بعض الأدوية عمل الحبة:

ولذلك صرّحي، عند زيارتك للطبيب، بأنك تتناولين الحبوب، مهما كان نوع المرض الذي تعانين منه.

٤ - الغثيات والتقيؤات:

قد يولد تناول الحبوب الغثيات أحياناً، لتناقض أو حتى نزول إذا تناولتها خلال العشاء. فإذا استمرت، أخبري طبيبك الذي سيفحصك ليقرر الحبوب وإذا تقيأت بعد تناول حبة، خذي غيرها فوراً ليستمر مفعول الأثر المانع للحمل.



الأمراض الجنسية السارية

النصيحة ٢٠٦ :

ما هي هذه الأمراض؟

إنها تلك التي تنتقل من خلال العلاقات الجنسية وبعضها لا ينتقل إلا بهذه الوساطة (كالزهري، والسيلان). وبعضها، لا تعتبر العلاقات الجنسية إلا ضروب العدوى الممكنة. فالأمراض الجنسية السارية هي أمراض تنتقل بالعدوى تكمن خطورة بعض هذه الأمراض عند عدم معالجتها:

- في التعقيدات الممكنة.

- في عدوى الشريك الجنسي، الذي لا يشعر دائماً بذلك، لأن الأعراض قليلة الأهمية، بل قل معدومة، وبخاصة عند المرأة. ويمكن في الوقت الحاضر معالجة مجمل هذه الأمراض بصورة فعالة ونهائية، وبخاصة إذا كان العلاج مبكراً.

النصيحة ٢٠٧ :

ارشادات الأمراض الجنسية السارية

- راجعي الطبيب عند ظهور أية بشرة، أو سيلان، أو أية دلالة

مشكوك فيها، حتى إذا بدا أن الأعراض قد زالت عضوياً: فالجرثوم موجود باستمرار ويمكن نقله. لا تستعملي أي مرهم ولا تتناولي أي دواء، أي مضاد حيوي قبل الاستشارة، لأنه قد يكون عديم الفاعلية أو قليلاً، فيجعل التشخيص بعدئذ صعباً.

- عند ظهور الأعراض، انقطعي عن أي اتصال جنسي حتى الشفاء التام وأحيطي رفيقك علماً بذلك. فقد يكون حاملاً للجرثوم، حتى إذا لم يظهر عليه أي عرض: فيجب أن يراجع الطبيب بدوره ليعالج. ويمكن، في بعض الحالات، الاستمرار بالاتصال الجنسي، باستخدام الكيس المنوي.

- تخصيص مناشف خاصة معقمة بالغليان، كاللبسة الداخلية ويجب غسل الأيدي بعد كل خروج والأمتناع عن فرك العيون.
- قد يطلب الطبيب غالباً عينة الواحدة قبل العلاج والأخرى بعده للتأكد من أنه كان فعالاً. فلا تمتنعي عن منح العينات جميعها.
- يشفي المرض الجنسي الساري بدون ترك آثار، إذا عولج بصورة مبكرة.

النصيحة ٢٠٨:

أهم الأمراض الجنسية السارية

١ - الزهري:

سببه جرثوم، ينتقل خلال العلاقات الجنسية فقط. فترة الحضانة عشرون يوماً وسطياً، ولكنها تتراوح ما بين ١٠ - ٩٠ يوماً.

● الأعراض: جرح صغير مستدير أو بيضوي، غير مؤلم، على الأعضاء التناسلية. وهو يزول تلقائياً. ظهور متأخر لبقع زهرية فاتحة

على الجلد، العقد اللمفاوية، والصفائح المرتفعة، قاسية على الجلد أو الأغشية. وتزول هذه الأعراض بدورها بصورة تلقائية.

● التعقيدات: الزهري الثالثي، وفيه إصابة الجلد، والأوعية الدموية، والجهاز العصبي. وهو نادر في أيامنا.

● العلاج: يعتمد علاج الزهري على البنسلين.

٢ - السيلان الأبيض.

● السبب هو جرثوم يدعى الكوّة. وينتقل المرض خلال الاتصال الجنسي فقط، وفترة الحضانة هي ما بين يومين الى خمسة أيام، ولكنها قد تبلغ ثلاثين يوماً.

● الأعراض:

* عند الرجل:

- لا أعراض أحياناً.

- أو سيلان أصفر مخضر، مع حرقه عند التبول.

* عند المرأة:

- غالباً لا وجود للأعراض.

- أو حرقه عند التبول، سيلان فرجي أصفر مخضر، آلام عند الاتصال.

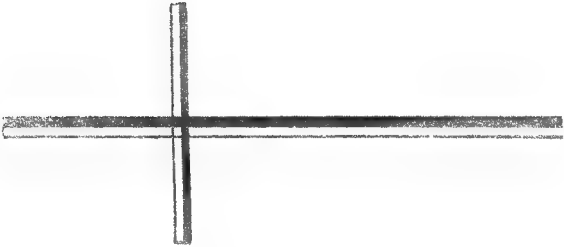
● التعقيدات.

- عند الرجل: خطر إصابة الخصيتين. أو غدة البروستات (فقدان الخصوبة ممكن إذا أصيبت الخصيتان كليهما).

- عند المرأة: خطر انتان الأبواق وفقدان الحفوية.

● العلاج:

يستند علاج السيلان الابيض إلى مضادات الحيوية.



الباب السابع

صحة الطفل

النصيحة ٢٠٩

الرضاعات

يتم صيانة الرضاعات على مراحل ثلاث:

- غسل الرضاعة: يجب أن تشطف الرضاعة بالماء البارد فور الانتهاء من الرضاعة، ثم تفرش من الداخل والخارج بالماء والصابون. ألحي عند الفرضات، وأشطفي عدة مرات بالماء الساخن ثم البارد.
- غسل البزازة: إفركيها بالماء والصابون من الداخل والخارج، ثم اشطفيها عدة مرات بالماء الساخن واغسلي أيضاً غطاء البزازة.

● التعقيم: الذي يتم اما:

- بالتسخين: ضعي الرضاعات والبزازات والأغطية في إناء وغطسيها بالماء، واغليها من ١٥ - ٢٠ دقيقة. أن هذا الأسلوب فعال ولكنه مرهق.

ويوجد في الأسواق معقمات، استعمالها أسهل. أملئي الرضاعات بالماء حتى ثلثيها. ضعي البزازات دون رصّها تماماً. وانقليها إلى المعقم وأضيفي الماء. يجب أن يدوم الغليان عشرين دقيقة. وتحفظ الرضاعات المعقمة في الإناء المغطى المفرغ من الماء.

● على البارد: يستخدم إناء خاص مملوء بالماء، وتوضع الرضاعات والبزازات فيه. وتضاف المادة المعقمة، ويترك الإناء بما فيه مدة ساعة ونصف. ثم تشطف الرضاعات والبزازات بالماء المعقم قبل استعمالها. وذلك تخرب الرضاعات والبزازات بسرعة أقل.

التنصبة ٢١٠:

الطفل صلب بارتراف الحرارة

إن الحرارة من الأعراض المنتشرة، سواءً أكانت منفصلة أو متصلة بغيرها من الأعراض، وعلى الطبيب اكتشاف السبب، إلا أنها خطرة بذاتها بحسب العمر، وذلك تبعاً لدرجتها ولسرعة ارتفاعها. أما أخطارها فهي:

● التجفاف:

إنه فقدان للماء عن طريق الجلد والتنفس يزداد مع ارتفاع الحرارة وتدني عمر الطفل. ويسبب انخفاضاً في ضغط الشرايين، ولكمية الأكسجين التي يحملها الدم للأعضاء، وبخاصة إلى الدماغ.

التشنجات:

ما العمل بانتظار الطبيب، إذا كان طفلك مرتفع الحرارة؟

١ - أعطيه دواء ضد الحرارة: أسبيرين أو باراسيتامول.

* ويعطى الأسبيرين بمعدل ٥ - ٦ سنتغرام لكليلو الواحد ولأربعة وعشرين ساعة، بمعدل جرعة كل ٣ - ٤ ساعات.

واسبيرين الأطفال متوفر بشكل مضغوطات عيارها عموماً ١٠ سنتغرام، أو تحاميل عيارها ١٥ - ٢٠ أو ٢٥ سنتغرام.

لا تعطى امبيرين الكبار للطفل

* ويعطى الباراسيتامول بمقدار ٥ سنتيغرام للكيلو الواحد في ٢٤ ساعة بمعدل جرعة كل ٥ - ٦ ساعات.

وهو على شكل شراب أو حبوب أو تحاميل.

امتنعي عن إعطاء الباراسيتامول للطفل

قبل بلوغه الشهر الثالث

٢ - حمّيه . فإذا تعلّت حرارة الطفل ٣٨٫٥ مئوية، ومالت للارتفاع، أعطيه خافضاً للحرارة، وحماماً درجته أقل من حرارة الطفل بمعدل درجتين، خلال ١٠ - ٢٠ دقيقة. ويمكنك أيضاً وضع كمادات رطبة على الجذع وجذر الأطراف. على أن تجدد باستمرار.

٣ - كشفه، فالطفل المحموم يجب أن يكون لباسه خفيفاً، وأن تكون حرارة الغرفة معتدلة (في حدود العشرين درجة) لتفادي التجفاف.

٤ - أعطيه ليشرب، فإذا كان الطفل كبيراً فإنه يطلب الماء، أما إذا كان رضيعاً، فالحساء القليل المالح وعصير الفاكهة.

٥ - رطّبي غرفته يجوز أن يكون المناخ جافاً جداً. ضعي على الرف إناء يحتوي على ماء غالي، يُجدد غالباً على مدار اليوم.

التنصيحة ٢١١ :

إذا أصيب الطفل بالارتعاش والتشنج

إنه في الغالب طفل عمره بين ٢ - ٤ سنوات فلا تهلمي وابقى إلى جانبه. واستدعي الطبيب.

فالطفل مصاب بارتفاع كبير في الحرارة ويجب، بانتظار الطبيب،

تخفيضها بأسرع ما يمكن لذلك:

● كُشْفِيهِ تَمَاماً:

● بَرِّدِي الجوف بفتح النوافذ إذا كانت الغرفة شديدة الحرارة.

● ضعي منشفة مبللة بالماء البارد على جسمه ووجهه (على عنقه، وذراعيه وبطنه) لتبريده.

● لا تحركيه، وحاولي تهدئته بالكلام اللطيف.

● إقطعي الأنوار الساطعة لابقائه في نصف ظلمة.

● يكون التشنج عموماً سريعاً، ويدوم دقيقة إلى ثلاث دقائق في المعدل. فإذا ما انتهى، حممه في درجة ٣٧ مئوية. عند حضور الطبيب، فإنه يفحص الطفل ويعلمك عن سبب الحمى والتشنج (التهاب في الأذن، أو الرئة أو الحلق).

ومع ذلك يمكن للمزيد من الحذر، ولاستبعاد سبب خطر لا يتم الشعور به، ينقل الطفل الى المشفى لإخضاعه إلى فحوص إضافية. واعلمي أن تشخيص هذا النوع من التشنجات عند الرضيع ممتاز جداً. وبخاصة أنه لا يترك عقابيل.

النصيحة ٢١٢ :

نكلم الطفل

صغيرك مصاب بالزكام فأنفه يسيل، وهو يسعل. فما العمل؟

إذا كان السيلان صافياً، ولا شيء يمنعه عن التنفس، ولم تكن حرارته مرتفعة، لم يكن حروناً وإذا كان يأكل جيداً، عقمي أنفه وراقبيه عن كثب. نظفي منخاره، أربع إلى خمس مرات في اليوم. نظفي أنفه

بالعود القطني المبلى بالماء المعقم، ودعيه يمخط، فإذا كان صغيراً جداً استعملي مخط الطفل على أن تعقّي طرفه بعد الاستعمال. وزوّديه بعد ذلك بالنقاط الأنفية. خذي نصيحة الصيدلي، لأن بعضها ممنوع للأطفال. (وخاصة تلك التي تحتوي على مقلصات للأوعية أو على مخدر). فإذا كان الإفراز الأنفي جافاً، عمقي الوسط ورطّبيه. فالرطوبة تمنع جفاف الإفراز ويسهل التخلص منها. ويمكنك وضع إناء يحتوي على ماء مغلي مع بعض أوراق شجرة الكافور.

وبذلك يشفى الزكام في معظم الحالات دون مشكلات.

فإذا كان الطفل يعاني من السعال ومن ارتفاع الحرارة، وكان يشكو من صعوبة في التنفس، راجعي الطبيب يمكن أن يكون مصاباً بالتهاب الحلق، أو بالتهاب أذن أو بمرض الرئة فإذا شكّا الطفل من أذنه، يجدر عدم استخدام نقاط الأذن، قبل معاينة الطبيب لغشاء الطبل، فإذا ثقب الغشاء تلقائياً نتيجة التهاب الأذن، يكون أثر النقاط ضاراً، بدخولها إلى الأذن المتوسطة التي لم تعد محمية.

النصيحة ٢١٣ :

وقاية الطفل من الالتهابات التنفسية

أصيب الطفل خلال العام بالزكام، وبالتهاب الحلق والربتين. هل يجب ان نقلق؟ إنه من الطبيعي خلال فصل البرد ان يصاب الطفل بالزكام وبالسعال أحياناً من جرائه، فهو بهذا يكتسب المناعة ضد الجراثيم والفيروسات وتصبح هذه الإصابات نادرة، كلما كبر الطفل ويعتبر أن لا داعي للقلق إذ نقص عن خمس إصابات في السنة. فإذا تعدّى الأمر ذلك، راجعي الطبيب الذي سيبحث عن السبب (الزوائد، التهاب الجيوب، التحسس).

ويسهم عدد من العوامل البيئية في حدوث الالتهابات التنفسية،
يمكن التأثير فيها:

● اسهري على ان تكون حرارة شفتك غير عالية، هويها، ضعي
الماء المغلي على المشعات الحرارية لترطيب الجو، مع تغيير الماء من
وقت إلى آخر، وإلا تشكل عث حقيقي للجراثيم.

● لا تدخني في حضور الطفل، فدخان التبغ هو عامل هام في
إصابة الجهاز التنفسي للطفل الصغير.

● امتنعي عن رش المستحضرات الكيميائية في المنزل (مثبت
الشعر، مزيل الرائحة...).

● احذري من التغير من الحرارة إلى البرودة عند المغادرة. لا
تلبسه كثيراً داخل المنزل، واحميه جيداً من البرد خارجة.

● وأخيراً فإن الحياة في الجماعة (الحضانة، وغيرها) عامل
إيجابي لا يمكن دائماً التأثير فيه.

النصيحة ٢١٤

اهم الامراض الانتانية لدى الطفل

المرض	الحضانة	الأعراض	الملاحظات
اللوئتان	١٧ - ٢١ يوماً	ارتفاع الحرارة، انتفاخ الغدد المؤلم المضاعفات إصابة الخصيتين نادراً، التهاب سحايا خفيف	العلاج ● الراحة ● الأسبرين المخفض للحرارة والألام الابتعاد عن المدرسة حتى الشفاء

الجدري ١٠ أيام	سيلان أنفي، التهاب الحلق، دموع سعال جاف، حرارة ٣٩ - ٤٠ درجة مثوية بعد ٤٨ ساعة، بقع وردية في الوجه وخلف الأذنين تمتد نحو الأسفل، وتزول في خمسة أيام. المضاعفات: التهاب الأذن عند المضاعفات الصدرية التهاب الحلق.	العلاج ● الراحة ● تخفيض الحرارة ● مضادات الحيوية النزلات الوقلانية: اللقاح الابعد عن المدرسة حتى الشفاء التام
الحمراء ١٤ يوماً	التهاب الحلق، بعد مدة يوم إلى ثلاثة أيام ظهور طفح وردي كاشف في الوجه، والظهر والفخذين، يزول بعد ثلاثة أيام، حرارة معتدلة عموماً. المضاعفات: خطر عدوى الأم إذا كانت في بدء الحمل.	الوقاية: اللقاح الابعد عن المدرسة حتى الشفاء التام

النصيحة ٢١٥:

التبول في السرير

المثانة عبارة عن مستودع مغلق، في مستوى مجرى البول بواسطة عضلة صغيرة. ويكتسب ضغط هذه العضلة في النهار، ثم في الليل، تدريجاً، في السنة الثانية أو الثانية والنصف، وأحياناً بعد ذلك، في الثالثة أو حتى الرابعة.

ولا يشعر الطفل الذي يبول في فراشه ليلاً، بالحاجة إلى التبول.

فهو لم يتوصل أحياناً، إلى النظافة أبداً، وقد يكون قد توصل إليها، وعاد ليبول في فراشه. بإمكانك عندئذ مراجعة الطبيب، فقد يجد شيئاً غير طبيعي في جهاز التبول، وهذا نادر. وقد لا يجد شيئاً، في معظم الحالات. لماذا إذاً يبول الطفل في فراشه؟ يمكن أن يفسر هذا العرض تفسيرات لا شعورية عديدة:

● يفضل الولد ان يبقى طفلاً، لأنه كان آنثذ يستأثر بعنايتك وانتباهك. أما الآن وقد كبر، فهو لا يجده حاضرة بجانبه، لأنه يذهب إلى المدرسة، ولأن أماً صغيراً أو أختاً صغيرة قد ولدت. ولذلك فهو يبلل في فراشه لتتعمي به كالسابق.

● ويمكن أن يشهد التبول اللاإرادي عن رفض الطفل أو مقاومة لأنه يجد أنك كثيرة الإلحاح، أو على العكس أنك استغنييت عنه كثيراً. إنه الوسيلة لجذب انتباهك، ولحملك على الإنصات إليه.

والأسباب الممكنة لهذا العرض كثيرة. (٧٪ من الأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة يبللون فراشهم).

ولكن ما العمل إذا كان ولدك يتبول لا إرادياً؟

لا تكوني قاسية جداً، ولا تعاقبيه. فهذا لا يؤثر على العرض. ولا تكوني لا مبالية، لأن طفلك لا يتصور أنك تسمحين له بذلك. وهذا ليس ما يتطلب، إنه يطلب ان تفهميه. استشيرى الطبيب الذي يقدر الأسلوب الذي يستجيب به الطفل لبواله: هل هو لا مبالي؟ هل هو على العكس مزعوج؟ هل يشعر بالذنب؟ يمكن أن يساعده الطبيب بأن يشرح له عمل المثانة، ولماذا لا تعمل جيداً في الليل. ويمكن أن يكلفه بمسؤولية بعض عوامل علاجه، وأن يساعده على أن يشعر بالمسؤولية، وأن يشجع رغبته في الشفاء.

أما ما يمكنك عمله فهو التالي:

- لا تعطيه سوائل كثيرة عند المساء.
 - احمليه على التبول قبل النوم.
 - احمي الفراش بغطاء واق.
 - ضعي قرب سريره إناء للتبول، وضوءاً سهل الإطفاء، إذا كان يخاف النهوض ليلاً.
 - لا تزوديه بالحفاضات، فهو ليس صغيراً، ويعرف ذلك.
 - تشجعه بمسك تقويم تقدمينه إليه أو يختاره بنفسه ليؤشر عليه الأيام التي تبول فيها، والأيام التي كان فيها نظيفاً. وبذلك يقف على مدى تقدمه، ويجد نفسه مسهماً في علاج ذاته.
- أما اليقظة ليلاً للذهاب إلى المرحاض، فهو يساعد الطفل في الشعور برغبته في التبول، شريطة ان يتم الاستيقاظ في مرحلة نوم خفيف (بعد ثلاث ساعات من النوم عامة) ولتحديد ذلك، بللي أصابعه بلطف في كأس من الماء البارد، فإذا لم يستجب، فإنه لا فائدة من إيقافه. لأن نومه عميق، وسيتصرف كمن يمشي في نومه، دون معرفة ما يعمل. أما إذا تحرك عند لمس الماء، فأيقظيه تماماً ورافقيه إلى المرحاض، لا توقظيه ليلاً إذا كنت تنامين متأخرة جداً عنه، إذ لا يجوز أن يكون ذلك عقاباً لك أو له.

النصيحة ٢١٦ :

احمرار المؤخرة عند الطفل

- إنه إزعاج صغير يسببه تهيج الجلد وهو يزداد.
- باستعمال السراويل غير النافذة التي تمنع تهوية الجلد وتساعد

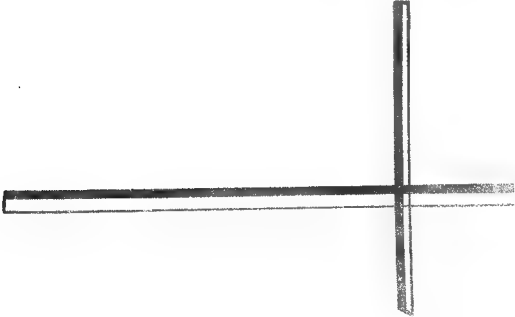
على نمو الجراثيم.

● الحفاضات من السللوز، والحفاضات التي لم تشطف جيداً، وبعض أنواع الصابون المهيج.

لدى كل تغيير نظفي مؤخرة الطفل بصابون لطيف، بدءاً من أسفل البطن، إلى الفخذين فالثنيات، ثم الى الاعضاء الجنسية، وصولاً الى الشرج أخيراً. اشطفي جيداً، واستخدمي منشفة طرية للتجفيف. ألحي عند الثنيات التي يجب أن تكون جافة تماماً. ضعي مرهماً مناسباً على المنطقة المحمرة، فهو يجفف ويعقم. واستخدمي التالك عند الثنيات.

إذا كان الجلد شديد التهيج، لا تستعملي الحفاضات الجاهزة، لعدة أيام. اتركيه معرضاً للهواء المعتدل قدر الإمكان. واستخدمي حفاضات قطنية، مشطوفة جيداً بعد الغسيل، ومكوية للتعقيم. غيره فور تبلله.

وتكفي هذه الاجراءات عموماً لتحسين حالة الطفل، خلال عدة أيام.





الباب الثامن

أمراض الفم

النصيحة ٢١٧ :

القلاع

القلاع هو تقرّح صغير مؤلم يتوضع على الطرف الداخلي للوجنتين، في ما بين اللثة والشفة السفلى، وعلى أطراف أو مقدمة اللسان. ولا يعرف شيء على سببه بدقة، وهو يشفى ما بين ٦ - ١٥ يوماً.

خلال الفترة المؤلمة، يجب اجراء حمامات للفم ثلاث مرات في اليوم، بسوائل مضادة للالتهابات والألم.

وتشجع بعض الأطعمة على ظهور القلاع، فاحذري منها إذا توفرت لديك: كالفواكه النيئة غير المقشرة، والجوز والبندق، والعنب والفريز، وجبن الغرويير.

النصيحة ٢١٨ :

فطريات الفم

إنها فطريات تبدو على شكل حبيبات بيضاء داخل الوجنتين وفوق اللسان، يشعر المريض من خلالها بالحرقة وجفاف الفم الذي يعرقل

التغذية . وهي تصيب خاصة الطفل والرضيع وبخاصة من لم يتم نموهم
والمسنين . ولكن يمكن ان تحصل الإصابة بها في أي عمر . وتشجع
العوامل التالية في تكوينها :

- استعمال بعض مضادات الحيوية .

- السكري .

- الأدوية المركبة من الكورتيزون .

- نقص المناعة .

وثمة أدوية متنوعة . ولكن بإمكانك معالجتها بنفسك ، بانتظار
مراجعة الطبيب ، ويمكن ان تكفي الوسائل المقترحة تماماً .

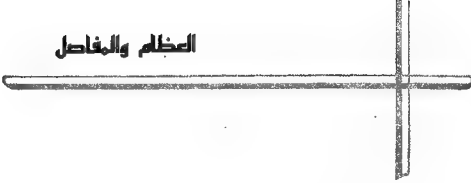
اجري يومياً ٥ - ٦ حمامات للفم ، وتفرغري بماء ميثي
المعدني ، واشربي منه (إلا إذا كنت تتبعين حمية عن الملح ، لأن هذا
الماء يحتوي على الصوديوم) . إذا كنت مزودة بطقم اسنان ، انقعيه ليلاً
في كأس ماء يحتوي على ملعقة صغيرة من ثاني فحمات الصود .

إذا كان الأمر متعلقاً بالطفل ، لقي على إصبعك كمادة مبلولة في
ماء فيشي ، وادهني بها الحبيبات بلطف داخل الوجنتين وعلى لسان
الطفل ، من ٥ - ٦ مرات في اليوم .



الباب التاسع

العظام والمفاصل



النصيحة ٢١٩ :

الرثيات

ثمة رثيات ورثيات: الاعتلال المفصلي وهي من الأمراض الاعتلالية المسببة عن الغضروف والتي تصيب المسنين من جهة، والحَرَض أو الأمراض الالتهابية العامة من جهة أخرى.

فإذا كنت تعانيين من آلام رثوية، مهما كان سببها، احذري مما يلي:

- البرد، الرطوبة، تيارات الهواء في المنزل وخارجه (لا تخلي بعنف ثيابك إذا كنت تشعرين بالحرارة بعد جهد جهيد، لا تتعاطي الرياضة على الأرض، وإنما على سجادة، ولا تأخذي حمامات باردة).
- التعب المتواصل والإنهاك والتوتر العصبي.
- المثيرات (الشاي والقهوة والدخان والكحول).
- كل نشاط رياضي عنيف وكل حركة مباغته.
- قلة النوم.

● التدليك العنيف، لأنه يؤدي إلى إعادة الألم.

وبالمقابل ابحثي عن:

- الحرارة الجافة (في حال النوبة، الزمي البيت، إلى جانب الحرارة، واضطجعي عند الضرورة) البسي دائماً البسة داخلية قطنية وجوارب دافئة، عرضي نفسك باعتدال إلى أشعة الشمس.

- الحمامات الساخنة، للاسترخاء.

- الكمادات الفاترة، واللصقات على المفاصل المؤلمة، وعلى العمود الفقري أيضاً.

- التنفس العميق الذي يطرد السموم، بمعدل خمس دقائق صباحاً عند الاستيقاظ، ومساءً عند النوم.

- شرب الماء حتى اللترين في اليوم (بما في ذلك الحساء والمناقيع وعصير الفواكه).

- تغذية جيدة - اتبعي حمية بتناول ٤ إلى ٥ وجبات خفيفة في اليوم، بالامتناع عن السكاكر والكحول والمزيد من اللحوم.

وإذا أصبت بنوبة نقرس، احذري من كل ما يولد حمض البول: النخاع، والزوائد واللحوم الباردة، والطماطم والسبانخ والألبان.

النصيحة ٢٢٠:

كيف تتقين من الاعتلال المفصلي؟

يمكن أن يكون هذا الاعتلال مبكراً، في سن العشرين. ولذلك فلا داعي للقلق أكثر مما يجب إذا كشفت الصورة الشعاعية للعمود الفقري عنه مثلاً. إذ لا يوجد تناسب مباشر بين الألم وشدة الإصابة، إلا أن كلمات كانت الإجراءات الوقائية مبكرة، كانت إمكانية تثبيت المرض واردة.

وأفضل وقاية ضد الاعتلال المفصلي هو العناية المنتظمة

بالجسم، عن طريق الرياضة والحركات الرياضية المختارة. وهي تعمل على إزالة الصدأ اليومي عن المفاصل وتحسن الحالة بالتخفيف من صلابة المفاصل، ومن المهم أيضاً التمكن من التراخي. والحمام الساخن والاسترخاء جيدان في هذا المرض، سواء فردياً أو جماعياً وينصح بتمارين اليوغا، لأن يقرن التراخي بعمل المفاصل. واليوم هو أيضاً هام (٨ ساعات في اليوم على الأقل). حاولي أن تنامي على ظهرك، لأنك ترتاحين بذلك بصورة أفضل.

وأخيراً راجعي، بعد أخذ رأي الطبيب، مختصاً بالتدليك، الذي يباشر عمله عندما يخف الألم. أما إذا ثابر الألم، فراجعي الطبيب، ليجري لك بعض الفحوص المعقمة الضرورية.

النصيحة ٢٢١ :

إجراءات وقائية أخرى ضد الاعتلال المفصلي

- الكشف عن التشوهات الولادية للأطفال بأسرع ما يمكن - كخلع الورك الذي يمكن أن يكشف عند التوليد في سن الثلاثة شهور بواسطة صورة شعاعية للردف.
- راقبي ذاتك، بصورة خاصة، اذا كنت مصابة بتشوه ولادي.
- احذري من أضرار الحركات المتكررة، غير المنفذة جيداً (المهنية والرياضية).
- احذري من حمل الأوزان الثقيلة لأنها تزيد من عمل المفاصل.
- عالجي التواء العمود الفقري، وراقبي نفسك بعد ذلك.
- لا تهمل عيلاج الأمراض الخفيفة (كالزكام والتهاب الحلق، والتسوس، الخ...).
- ليكن غذاؤك صحيحاً ومتوازناً.

تشكين من ألم التواء العنق؟

ابعدي الوسائد، إلا وسادة خفيفة تحت الرأس. وزوّدي سريرك بقطعة من الخشب تحت الفراش.

● للتخفيف من الألم، ضعي كمادات حارة على المنطقة المؤلمة أو استخدمي الهواء الساخن لمجفف شعرك. ولا تنسي تغطية العنق بعد ذلك.

● دلّكي بالإبهام وزيت الكافور المنطقة المؤلمة. إحذري من المراهم المزيلة للألم، فقد تسببت تحسّساً. راجعي الطبيب في اختيار إحداها.

● خذي المسكنات التي تستخدمونها عادة (الأسبيرين أو المستحضرات الأخرى).

● استرخي في البيت.

● نامي بصورة كافية.

● استرخي نفسياً.

● إبحثي دائماً عن سبب الالتواء (الإرهاق الجسدي والعقلي، والتوتر العصبي).

ولكن على الأخص:

- لا تأدي الحركات المفاجئة للرقبة والظهر (حركات التوائية).

- توقفي مؤقتاً عن كل نشاط رياضي.

- لا تقودي السيارة لعدة أيام.

- احذري من الأوضاع الضارة (كتقوس الظهر والامتداد على الكوع).

- لا تعرضي نفسك للبرد ولتيارات الهواء واحمي عنقك جيداً.

التواء العمود الفقري: أبحاثي عن الوضعية السيئة

من الضروري معرفة مشاهدة الظهر من الخلف ومن الجانب. فهل هو مستقيم تماماً؟ أم هل هو مقوّس. وهل العمود الفقري مستقيم؟ أم أنه فيه احديداً؟ وهل الظهر عضلي؟ وهل يقع الرأس في امتداد العنق، أم أنه إلى الأمام قليلاً، بحيث تكون الذقن في الهواء قليلاً؟ ألا يوجد عند الاستراحة أو الجلوس أو الوقوف كتف أو ردف أعلى من غيره؟ كيف يقف الفرد؟ على قدميه؟ أم على قدم واحد؟

يمكن في أي عمر كان، تحسين الوضعيات وتشوهات الظهر. ولكنه يفضل الكشف عنها مبكراً عند الطفل. ولذلك يجدر ملاحظة الطفل جيداً عندما يلعب، أو يعمل وراء طاولته، عندما يكون واقفاً أو جالساً، وإشعاره بما نلاحظ، ولنبتعد عن الأوامر: «اعتدل»، «اجلس جيداً» الخ... فهذا عبث لأن الطفل لا يشعر بوضعيته الجسميّة.

وأخيراً قد تعود هذه الوضعيات السيئة إلى مشكلات نفسية، أسرية أو مدرسية.

يعالج التواء العمود الفقري، الذي هو بحدود ٣٠٪، والوضعية الالتوائية بالتمارين الرياضية المصححة التي تهدف إلى تقويم العمود الفقري وإلى تقوية عضلات الظهر.

أما الالتواء في حدود ٣٠ إلى ٥٠٪ فيعالج بمشد طبي. وفي ما يتعدى ذلك، يلجأ إلى المعالجة الجراحية.

ويقترح البعض إجراء إعادة تعلّم خاص، يقوم على شد العضلات التي تحاذي العمود الفقري، والتي هي في الأغلب متقلصة.

النصيحة ٢٢٤ :

بعض الإرشادات

- إلغاء الحقيبة المدرسية الكبيرة التي تجعل الكتفين والردفين غير متوازنين، والاستعاضة عنها بحقيبة خفيفة مع حمالة إذا أمكن، على الكتفين لجعل الجسم متوازناً.
 - حماية الطفل من حمل الأحمال الثقيلة.
 - فحص بصر الطفل والاشراف على حسن إنارة مكتبه.
 - التحوء إلى لبس الكعب، في بعض الأحيان.
 - حث الطفل بممارسة السباحة.
 - الاقتراب من الطفل والتحدث اليه عند ملاحظة أي شيء غير طبيعي، فذلك يمكن أن يساعده.
- النصيحة ٢٢٥ :

الالتواءات

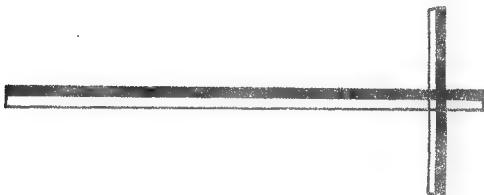
- لا تهمل التواء الكاحل، لأن الحالة ستعقد فيما بعد. ولذلك استشير الطبيب في كل الالتواءات، وخاصة تلك التي تعاود، ليفحص الكاحل وليصف إجراء صورة شعاعية. وبذلك يقف على الحالة بالضبط.
- ويشعورك بالتحسن، بأسرع ما يمكن، بعد الحادث، يمكنك:
- وضع كيس من الثلج على المنطقة المؤلمة، لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، وخاصة في الأيام الأولى (فمن شأن ذلك تخفيف الألم والانتفاخ الأولي)، وضعي قطعة من القماش تحت الكيس، كي لا يتأثر الجلد.
 - تدليك المنطقة المؤلمة بقطعة من الثلج.

● إجراء حمام للرجلين أحدهما بارد والآخر ساخن لمدة ٢٠ دقيقة.

وبعد تنفيذ هذه التعليمات، ضمدي الكاحل بضماد من اختيارك دون الشد الزائد. فإذا وجد انتفاخ زائد، ارفعي القدم.

اجري، في الساعات التالية، اهتزازاً على الأماكن المؤلمة باستخدام السبابة والوسطى. وادلكي المكان بزيت الكافور مرتين في اليوم. وانتهبي من المراهم المضادة للألم أو للالتهاب. أو ليسبق كل تدليك حمام ساخن للقدم، درجته ٥٠ - ٥٥° مئوية خلال ١٠ إلى ١٥ دقيقة. وأعيد الضماد والتزمي الراحة التامة. حتى يصبح المفصل أقل ألماً.

حرّكي عند الإمكان، كاحلك، أو استشري مختصاً بالتدليك الحركي. وانتهبي إلى ممارساته المفصلية. فقد تكون مفيدة، أو على أسوأ ما يمكن. وفي كل الأحوال، يجب أن يحترم قاعدة إنعدام الألم.



الفصل الرابع

الطوارىء، والحوادث

سنعرض الطوارىء الصغيرة والكبيرة، التي تعرضنا اليها الحياة، من الوجهة العملية خاصة. من تستدعي؟ كيف تخبرينهم؟ ما العمل بانتظار وصولهم؟ إنها هي التي يستعرضها الكتاب ليجيب عليها.

الجب الأول



النصيحة ٢٢٦ :

كيف تأخذ نبضك

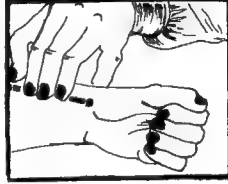
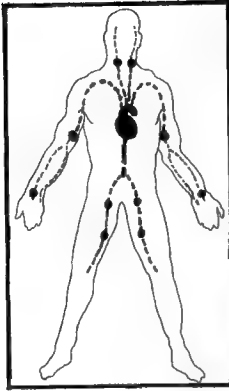
إنه نبض انشريان الكعبرى المنقول إلى الشرايين مع كل ضربة من ضربات القلب. ويوجد على الجسم أماكن أخرى تتواجد فيها الشرايين السطحية: على الرقبة وتحت الأبطين مثلاً.

أما نبض الساعد، فهو يؤخذ فوق الإبهام بالضبط بالضبط على الجلد بواسطة الأصبع الثاني أو الثالث، والرابع إذا احتاج الأمر. لا تضغطي بابهامك، لأنك قد تشعرين بنبضك أنت. وأستخدمي الطريقة ذاتها لتتدربي على قياس نبضك، أو على شخص آخر بالنسبة إلى الأماكن الأخرى.

ويقاس النبض بتعداد عدد الضربات في الدقيقة. وهو جيد ومنظم عموماً عند الأصحاء، بمعدل ٦٠ إلى ٨٠ مرة في الدقيقة. ويختلف هذا الإيقاع تبعاً للراحة أو النشاط الجسمي، أو للإنفعال، الخ... ويتسارع النبض عند الجريح عموماً، نظراً للصدمة التي سببها الحادث. ويصبح عند الجريح الخطر خفيفاً وسريعاً (أكثر من ١٠٠ في الدقيقة).

ولا يمكن أحياناً أخذ النبض على القبضة، وإنما على الرقبة أو الحالب

فقط.



النصيحة ٢٢٧ :

كيف يفتح المجرى التنفسي

ينبغي وقائياً فتح فم الجريح وحلقه الأمر الذي يسهل عملية التنفس بفتح المجرى الأعلى للتنفس، ويقلل من خطر الاختناق في حال المضاعفات.

يجب فتح فم الجريح بإدخال إصبعين مغلقين بالقماش - وإخراج البقايا الغذائية من الفم وقرب الحلق.

إن إيقاع التنفس الطبيعي هو من ١٥ - ٢٠ مرة في الدقيقة.

وترتفع الأضلاع مع كل تنفس، وتنتفخ البطن. ويتنفس الجريح بصعوبة

عندما:

- تكون السعة غير كافية (لا يتحرك القسم الأعلى من البطن).
- يكون إيقاع التنفس بطيئاً أو سريعاً.
- تكون حركات التنفس غير منتظمة - مع التوقف.
- لا يكون غشاء الشفتين والأذنين والأظافر وردياً بل أزرق، ويكون الجلد رطباً.

فإذا بدت على الجريح، إحدى هذه الظواهر، خابري الإسعاف بسرعة وبالاتظار وباعتبار أن أحد الملابس قد يضييق عليه ويعيق تنفسه، أفتحي بلطف قبة القميص، وحلّي ربطة العنق. وإرفعي حزام السروال أو التوراة.

النصيحة ٢٢٨

هل الجريح واعيا ام لا؟

استجوبيه. كيف حاله؟ مما يشكو؟ هل يصعب عليه التنفس؟ الخ...
 قدري مستوى وعيه. هل يمكنه شد قبضته؟ أو تحريك جفنيه؟
 ويعرف الجريح الذي فقد وعيه أن بطنه وصدره يتصاعدان بانتظام بتأثير التنفس، ولكن بدون شعور منه: فهو لا يجيب إذا نودي، ولا يستجيب إذا قرص جلده. ويجب في هذه الحالة إخبار الاسعاف حالاً، مع تزويدهم بمعلومات عن حالة الجريح. ولكن لا يجوز خاصة تحريكه. ولنتذكر أن فاقد الوعي، الذي تعرض إلى الحادث، قد يكون مصاباً في العمود الفقري.
 ما ينبغي عمله:

- فتح القم، إذا احتاج الأمر.
- تثبيت اللسان في الفتحة السفلى للفم، بواسطة قلم أو طرف ملقعة (فقد يسقط إلى أسفل، ويحدث انسداداً في الطرق التنفسية).

النصيحة : ٢٢٩ :

هل احس الجريح نزف خارجي؟

● لا تسهل الإجابة عن هذا السؤال، لأن الملابس قد تغطي النزف. استجوبي الجريح إذا عما يشعر به، ولاحظي بانتباه الجرح الممكن.

● في حال كسر واضح، لاحظي إمكان حدوث نزف في جواره. فتكون الإصابة كسراً مفتوحاً، أخطر من الكسر البسيط.

ما يجب عمله، ستأتي الأجابة فيما بعد بعنوان: (ما العمل إزاء نزف غزير).

النصيحة : ٢٣٠ :

الصوامل الثلاثة التي يجب ملاحظتها

(الوعي، التنفس، النزف)

جريح واعٍ	جريح في غيبوبة	
- إسألية عما يشعر به. - طمئنيه.	- حذري ذلك. - لا تحركيه أبداً. - افتحي فمه - امنعي سقوط اللسان.	الوعي (و)
- حديد الفارق بين التنفس الطبيعي وغير الطبيعي في الحالتين: - افتحي الفم عند الضرورة: - حلي الملابس.		التنفس (ت)
نزف خارجي لجروح او كسور مفتوحة اصنعي: - الضماد الضاغط - نقاط الضغط عند الحاجة.		النزف (ن)

النصيحة ٢٣١ :

إذا كنت شاهدة على حادث سير...

لا يجوز أبداً تحريك الجريح . لأن في هذه الحالة ، قد تزيد في خطر حالته ، لجهلنا للأهمية الحقيقية لجراحهم : خطر الشلل في حالة كسر العمود الفقري ، خطر استفحال أمر كسر أحد الأطراف ، خطر الحياة بالنسبة إلى جريح ضعيف .

ولهذه القاعدة شواذ : إذا كان التعرض للأذى وارداً . فيجب حالاً إبعاد الجريح عن المكان عدة أمتار ، ووضعه في مأمن من الخطر ، وذلك بشدّه من قدميه ، على الأرض . يجب الانتباه الى محور الرأس - الرقبة - الجذع ، وتفادي كل ثني أو التواء ، ونقله بصورة مستقيمة للحفاظ على عموده الفقري .

لا يجوز إطعام الجريح : لا تعطيه ليشرب أو لياكل ، الأمر الذي يعيق إمكانية التخدير ، ويعرض لاشكالات ، إذا وقع الجريح في الغيبوبة . ولا توفر له الكحول خاصة ، فذلك قد ينعشه مؤقتاً ، ولكنه يجعل حالته تتفاقم بجعله يتعرض للبرد .

هل يجوز خلع الخوذة عن رأس سائق دراجة نارية مصاب؟ أبداً ، على الإطلاق . فالخوذة لا تزعه ، وخاصة في التنفس . وبزعتها ، يمكن أن تصبح نتائج الحادث أكثر خطراً (كسر الجمجمة مثلاً) .

النصيحة ٢٣٢ :

الإجراءات التي ينبغي اتخاذها

- إيقاف العربة بصورة صحيحة .
- وضع مثلث «توقف» على بعد ٣٠ متراً من العربة على الأقل ،

- في الاتجاهين. على أن يكون مرئياً من مسافة ١٠٠ م. أما على الطرق السريعة، فيجب وضعه على بعد ١٠٠ م. تقريباً.
- استخدام مساعدين ليخففوا السير.
- إشعال غمازات العربة.
- إذا جرى الحادث في الليل أو عند الفجر، وجهي أنوارك الكاشفة على عربات المصابين، لجعلها مرئية تماماً.

احتياطات أخرى

- اقطعني تماس العربة لتفادي خطر الحريق.
- لا تدخني بالقرب من العربة، لأن أبخرة الوقود (سريعة الاشتعال).
- إذا احترقت العربة، لا تحاولي إطفاء المحرك الملهب بالماء.
- بعد تعداد الجرحى ومعرفة حالتهم خابري الإسعاف الطبي، بالاتصال:
- في المدينة: بشركة النجدة ورجال الإطفاء.
- في الريف: بالمفرزة الآلية المتحركة أو بالمستوصف أو مركز الإسعاف.
- على الطرق السريعة: اتصلي بواسطة مراكز الهاتف.

النصيحة ٢٣٣ :

ليكن كلامك واضحاً ودقيقاً

- أشيري إلى مكان الإتصال.
- حدّدي مكان الحادث بدقة.
- أوضحي شروط الحادث: عدد العربات، حالتها عند وجود

- جرحى أسرى داخل العربات، وجود حريق، أو أي عائق سير.
- أشيري إلى عدد الجرحى وإلى الخطورة الظاهرية لحالتهم.
- مثلاً جريح في الغيبوبة، وآخر يكاد يخنق، وثلاثة جرحى، جروحهم طفيفة).
- حدّدي الحالات الخاصة (تقاطع طرق مقفل، ناقلة أفرغ وقودها، الخ...).

النصيحة ٢٣٤ :

كيف تتصرفين بجانب الجريح

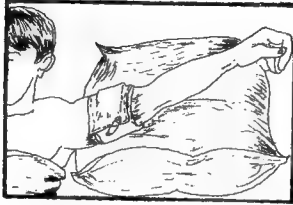
- قومي بالإسعاف، بدون حركات ضارة يمكن أن تجعل حالة المصاب تتفاقم.
- حدّدي مدى خطورة حالته، إذا كنتِ لم تقومي بذلك من قبل.
- طمّئي الجريح بلطف وعناية، لأن الدعم النفسي هام جداً.
- وفري له الغطاء، إن أمكن.
- أبعدي الجمع: لأن التجمع لا يحل شيئاً، بل يجعل الحالة تتفاقم.

النصيحة ٢٣٥ :

ما العمل إذا نزف كبير؟

إن السلوك المباشر الذي يجب أدائه تجاه أي جريح ينزف هو الضغط على الجرح، بواسطة قماش نظيف أو كمادات معقمة، وذلك

بالقبضة، ليكون الضغط أقوى. ويمكن إجراء الضغط، والجريح منتصباً أو جالساً أو ممدداً. أما بالنسبة لجروح الأطراف السفلى، فلا بد من إضجاع الجريح، بالوضعية الأفقية مع المثابة في الضغط. ولا حاجة



إلى كل ذلك إذا كان الجرح صغيراً.

هنالك، بعد دقيقة من الضغط، حالتان:

● قد يتوقف النزيف أو يتناقص بصورة واضحة. وهنا ينبغي إجراء ضماد ضاغط، دون لمس الجرح (من أجل تعقيمه أو البحث عن الأجسام الغريبة).

قد يستمر النزيف رغم الضغط، إما لوجود إصابة في أحد الشرايين، أو لمرض في الدم عند الجريح، يجعله ينزف بسرعة. في هذه الحالة، يجب إجراء ضغط عن بعد للشريان، أو استخدام ربطة أو مضغطة في بعض الحالات المحددة.

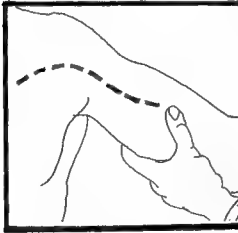
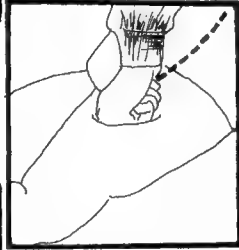
إن الضغط عن بعد هو عبارة عن الضغط بشدة على العظم وكتل العضلات المجاورة للشريان الذي ينزف، وذلك بهرسه بالقبضة أو بالإبهام، في نقطة الضغط الشرايين الواقعة فوق الجرح، بين الجرح والقلب بالضبط. ويستمر الضغط على النقطة والجريح ممدد بانتظار وسيلة لنقله إلى المشفى. ويحتاج هذا النوع من الجروح عموماً إجراء خياطة للشريان النازف.

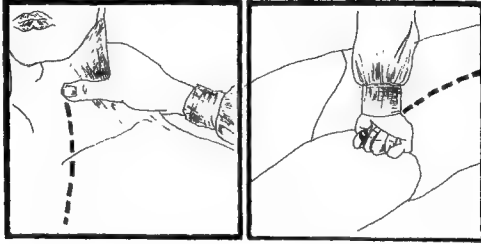
معرفة نقاط الضغط

تقع نقاط الضغط على مسار الشرايين الكبرى التي يمكن لمسها تحت الجلد مباشرة. ولمعرفة نقاط الضغط جيداً، تدريبي على نفسك في البدء. وهي خمس.



- على العنق.
- في النقرة.
- على الساعد.
- في الحالب.
- في الفخذ.





النصيحة ٢٣٧ :

ماذا عن الربطة؟

لا تأخذي أبداً على عاتقك أمر وضع ربطة . فالضغط عن بعد على الشريان النازف فعال، والربطة تعرض إلى أخطار هامة .

- فقدان أحد الأعضاء، لأن الربطة إذا أسيء وضعها، وتركت طويلاً قد تسبب فقدان العضو نهائياً، لنقص التروية الدموية أو إنعدامها .
- الموت، لأمكان حدوث الموت الفجائي بعد إزالة الربطة، بسبب تدفق السموم المتكدسة بجوارها، في الدورة الدموية (ولذلك لا ترفعي الرباط بنفسك) في أي حال من الأحوال .

ويمكن تبرير وضع الربطة في بعض الحالات :

- كونك وحدك، ويجب أن تجابهي أعمالاً مستعجلة أخرى .
- كون نقل الجريح طويلاً وصعباً، وبشروط سيئة وأمان شبه معدوم . (كالمرور بين الأنقاض في أماكن ضيقة مثلاً) .
- كون العضو مقطوعاً، ونقطة الضغط عن بعد عديمة النفع .

ما العمل أمام جرح خطير؟

يعتبر الجرح بسيطاً عندما لا يكون الجلد قد أصيب الا بصورة سطحية، وعندما يكون قصير الطول، وقليل الاتساخ. وفي هذه الحالة، وهي الأغلب حدوثاً، يكفي بتعقيم الجرح، مع عدم نسيان خطر الكزاز، بالنسبة إلى غير الملقحين.

ويكون الجرح خطيراً للأسباب العكسية: زوال طبقة الجلد، جرح واسع، وقدر. ويجب ان نتذكر أيضاً، أن بعض الجروح ذات المظهر البسيط، قد تعتبر خطيرة، وتدعو إلى استشارة الطبيب، بسبب المكان التي حدثت فيه: في العين أو اليدين (إصابة الأعصاب والأوتار) أو الوجه، في الفتحات الطبيعية.

ولا يجوز إطلاقاً لمس الجرح، بل حمايته بواسطة كمادة معقمة أو قماش نظيف، وبضميده بالضغط، في حال حدوث نزف. فيجب في هذه الحالة تمديد الجريح، وتغطيته بمعطف أو أي شيء آخر، بانتظار نقله إلى المشفى. وإذا كان الجرح خطيراً في الجذع، تفضل وضعه نصف الجلوس، لمنع الجريح من الاختناق.

ولا يجوز أبداً نزع الأجسام الغريبة عن جرح خطير (كالأشياء المعدنية، أو السلاح الأبيض)، لأن ذلك قد يسبب نزفاً أو مضاعفات عديدة. فيجب أن تتم الإزالة بواسطة الاختصاصي.

وأخيراً، فالحذر مطلوب: وينصح باستشارة الطبيب إذا كان الجرح خطيراً.

النصيحة ٢٣٩ :

جرح في العين أو إصابة بالوش بسائل

في حال الاحتراق بلهب، أو بمادة كاوية أو حمضية، بادري فوراً إلى غسل العين بالماء الجاري مدة خمس دقائق على الأقل. وغطي المكان بضماد عيني مصنوع من كمادة معقمة، تثبت بشريط لاصق. وقودي الجريح مباشرة إلى المشفى. حيث يوجد في المدن الكبرى، مشافٍ متخصصة.

في حال الجرح الخطر، ضعي ضماداً، وانقلي الجريح فوراً إلى المشفى، بالوضعية المتمددة. ويتم علاج الجرح فيما بعد في غرفة العمليات بعد تقدير أهميته.

في حال الصدمة، يجب استشارة الأخصائي :

- فإذا وجد خوف من النور، فهذا يعني إصابة القرنية.
- وإذا نتج اضطراب في البصر: كالنظر المزدوج، أو غير الواضح، أو صغر الساحة البصرية، أو نسيج اسود خفيف أمام العين (الذباب الطائر).
- وإذا حدث نزف، لأن ذلك قد يعود إلى إصابة الملتحمة، وهي قليل الخطورة عموماً، أو إلى نزف أعمق.

النصيحة ٢٤٠ :

ما العمل أمام حرق خطير؟

يكن خطر الحرق في مدى انتشاره، وعمقه، وموقعه، وعمر المجروح (بالنسبة إلى الطفل، كلما كان صغيراً، كان الحرق أخطر وحقله (مسن، داء السكر، داء الغول الخ...).

ويقدر انتشاره في النسبة المئوية للمساحة الجسمية. ولكنه يختلف بحسب السن (وليد، طفل، راشد). فكل حرق تزيد مساحته الجسمية عن ١٠٪ خطر عند الطفل. أما بالنسبة إلى عمقها، فإن الحروق المتوسطة (من الدرجة الثانية) والحروق العميقة (من الدرجة الثالثة) هي الحروق الخطرة الوحيدة. لماذا؟ لأن الحروق المتوسطة تترك ندوباً انكماشية بخلاف ١٠ أيام. أما الحروق العميقة فتصيب الجلد، والنسيج تحت الجلد، وأحياناً الأعصاب والعظام. فهي غير مؤلمة، لأن الأعصاب تكون نالفة. وهي لا تشفى إلا بتطعيم الجلد.

وبعض الجروح خطرة بسبب موقعها، وهي:

● جروح الأعضاء التناسلية والعجان التي تلتهب سريعاً.

● بعض جروح الأعضاء (إلى جانب المفاصل، مثلاً).

ويمكن أن يكون الموقع عامل خطورة مباشرة، أو المدى البعيد، بسبب عقابيلها.

النصيحة ٢٤١ :

نحوب الحروق

تندمل ندوب الدرجة الأولى عملياً لنفسها خلال ١٠ أيام.

أما الحروق الأعمق، فهي تسبب حكة، عند الاندمال وتزول الحكة تلقائياً بعد فترة من الزمن.

أما الحروق السيئة المؤلمة والمتضخمة، فهي تتحسن بعد سنة أو سنتين من الندوب.

ولكن لتعلمي أن كل ندب له «طريقته». وثمة علاجات عديدة يمكن تجربتها في تحسين المظهر الجمالي للندب.

النصيحة ٢٤٢ :

في حال الكسر

يشعر الجريح بال ألم حاد، يسيقه طقطقة، ثم يفقد القدرة على تحريك الطرف المصاب. ويؤدي الكسر المتحرك إلى تشوه واضح، ويستتره أحياناً انتفاخ هام.

وما لا يجوز عمله هو:

● تحريك طرف مكسور، أو حتى لمسه.

محاولة إعادة كسر متحرك إلى مكانه، لأن ذلك يسيء إلى حالته، بحدوث نزف في الأوعية الدموية أو بإصابة عصب.

أما ما يجب عمله فهو:

● إذا كان الجريح قادراً على التنقل، مصاحبه لاجراء صورة شعاعية في أسرع وقت ممكن.

● وإلا استدعاء الطبيب أو الاسعاف (يجب تثبيت بعض الكسور خلال الانتقال).

● و بانتظار وصول الطبيب او النجدة، تغطية الجريح، إذا كان الطقس بارداً.

النصيحة ٢٤٣ :

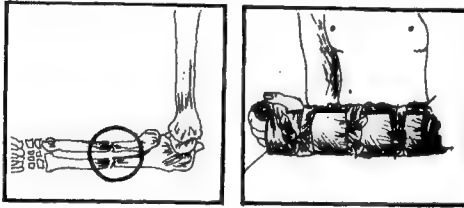
كسر الكتف أو الذراع أو خلع

وَقَرِي رباطاً يثبت العضو ويخفف من الألم. ولذلك خذي قطعة كافية من القماش بالطول المناسب أو رباطاً (من نوع فلبو) تثبتين بها الذراع، بحيث يَكُون الكوع زاوية قائمة (ما عدا إذا كان الكوع نفسه مجروحاً).

النصيحة ٢٤٤ :

إذا وجد كسر في الساعد، أو اليد أو الأصابع

إصنعى مثبت من الورق المقوى أو من مجلة، تغلفين بها الساعد. أما بالنسبة إلى اليد، فيمكن تثبيتها على قطعة خشب صغيرة. أما الأصابع فتثبت على الورق المقوى أو على القلم.



النصيحة ٢٤٥ :

الكسور التي تصعب معرفتها

يصعب عند الوليد أو الطفل تحديد الكسور للأسباب التالية :

● قد لا تشعر بسقوط الطفل أو بضرره.

لا يلاحظ نزف الدم دائماً ولا تحدث التشوهات، حتى في حال وجود تحرك هام في مستوى العظم.

● لا يتعلق البكاء بسببه الحقيقي. ولذلك، يجب ملاحظة الطفل وهو غير قادر على تحريك ذراعه أو فخذه تلقائياً، وأنه يبكي حالما نحرك العضو المصاب.

في هذه الحالات، استشيري طبيباً يأمر بأخذ صورة شعاعية لعضو الطفل.

أما عند المسنين ضعف النسيج العظمي، يجعل العظام هشة. فأي ضرر، مهما كان طفيفاً، يمكن أن يؤدي إلى كسر الكتف، أو اليد أو الفخذ، إذا سقط الفرد من سريره، مثلاً. راجعي الطبيب في حال وجود ألم مزمن طفيف في الأطراف العلوية أو السفلية. فقد تشير الصور الشعاعية غالباً إلى حدوث كسر.

النصيحة ٢٤٦ :

قطع اليد أو اصبع

يمكن اصلاح الحادث رغم خطورته في يومنا هذا، إذا اتخذت بعض الاحتياطات. والاجراء الأول اللازم، هو إخبار الإسعاف، فور حدوث الحادث، لنقل الجريح إلى المركز المختص الأكثر قرباً. وبانتظار ذلك، يجب إجراء ضماد ضاغط، ولكن يمنع إجراء رباط، واستخدام القطن، والمعقمات، وتقديم الكحول أو القهوة للمصاب. ولا تعطيه مضاداً حيوياً. أما العضو المقطوع، فغلفيه بقماش نظيف وضعية في حاوية من البلاستيك. توضع بدورها في إناء مليء بالثلج.

النصيحة ٢٤٧ :

إذا كنت شاهدة على حادث تكهرب في البيئة المنزلية

إن أول عمل يجب القيام به، أمام حادث تكهرب، هو إبعاد الضحية عن تأثير التيار، وذلك بقطع التيار إما بواسطة الفاصل، أو بنزع الشريط المغذي للآلة الكهربائية التي سببت الحادث. (ولكن دون مس الضحية).

فإذا تعذر ذلك، احمي يديك (بقفازات او بقطعة قماش جافة تماماً) واعزلي نفسك عن الأرض (بالحذاء إذا كانت الأرض جافة، أو بالمشي على الخشب، أو بالصعود على كرسي صغير، منصوب فوق قطع من الزجاج الجاف) ثم ادفعي عن الضحية الشريط المسبب للتكهرب، بواسطة عصا خشبية. فمن الهام جداً اتخاذ كل الاجراءات لمنع حدوث وحادث إضافي».

ويجب بعدئذ استدعاء إسعاف الطوارئ، الذي يقوم بأجراء الانعاش المناسب.

ولنا عودة إلى ذلك.

النصيحة ٢٤٨ :

حالة الاختناق بأكسيد الفحم

يتصاعد هذا الغاز السام الذي لا يؤلم، من الأجهزة المتعطلة (المدافئ، والمسخنات، الخ...) ولا يجوز إزاء اختناق بالكسيد الفحم:

- الدخول إلى الغرفة بدون حذر، والتنفس فيها.
- إحداث شرارة بالضغط على جرس كهربائي، أو بكسر حبيبة، او بالاتصال الهاتفي..
- إحداث حريق بإشعال شمعة منيرة، او ولاءة.

أما السلوك اللازم فهو التالي:

- أن تطلي مساعدة شخص آخر يبقى في الخارج، وأن تربطي نفسك بحبل إن أمكن لتفادي المشكلات.

- أن تجري شهيقاً عميقاً، مع قطع التنفس عند الدخول الى الحجرة.

- أن تفتحي النوافذ عند الدخول لتفسيحي المجال للتيار الهوائي، دون التنفس، لأن الغاز يتسرب من النافذة.

- ان تعيدي التنفس خارج الحجرة.

- ان تتشلي المصاب من الحجرة.

- خلال ذلك، يعلم الإسعاف عن طريق شخص ثالث، إن أمكن.

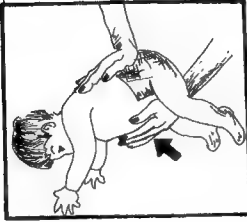
النصيحة ٢٤٩ :

إذا أوشك الطفل على الاختناق

إنه يوشك على الاختناق، ولا يمكنه الكلام ويصبح أزرق اللون بسرعة. قد يكون السبب على الأغلب ابتلاعه لجسم غريب سدّ المجاري الهوائية، ومنعه من التنفس. فإذا كنت في البيت، أو على الطريق العام، ينبغي أن تحاولي وبسرعة، وسيلة للإنقاذ.

إحمله من قدميه، واضربه على ظهره بقوة لمساعدته على طرد الجسم الغريب. إن هذا الاجراء فعال على الأغلب. فإذا فشل، كيلى له ضربة فوق المعدة، عند عظم القفص، من الأسفل إلى الأعلى. فذلك كفيل بإيجاد ضغط رئوي يساعد في طرد الجسم الغريب. ولا يجوز استعمال هذه الوسيلة إلا في حالة الإنسداد التام لمجرى الهواء، أي إذا لم يعد الطفل قادراً على التنفس إطلاقاً.

في العمل في حال وجود جسم غريب يعرقل عملية التنفس؟ لا يجوز استعمال الطريقة الأخيرة، لأنها قد تكون خطيرة، إذ تحرك الجسم الغريب، ليسد الهواء تماماً. لا تقومي بأية محاولة، حتى لو كانت إعاقة



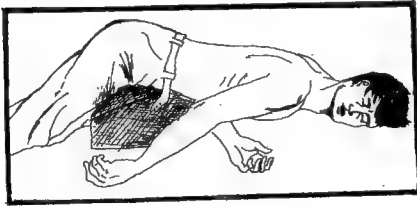
التنفس شبه تامة. احملني الطفل
سريعاً إلى المشفى. وهنا قد
يتمكن الطبيب، باستعمال بعض
الأجهزة، من انتزاع الجسم
الغريب. وإلا يتم انتزاعه بعد
التخدير العام.

النصيحة ٢٥٠ :

إذا كنت شاهدة على عملية غرق

لإسعاف الغريق، يمكنك أن تمدّي عصاً، أو أن تلقي بقطعة من
الخشب، أو أن تستعملي قارباً، لإيصاله إلى الشاطئ.

فإذا كنت تجيدين التنفس فمأ بفم، ممدّيه على البطن، والرأس
في أسفل على أن يدار الوجه إلى الطرف لمساعدته على التقيؤ. أفرغي
الفم. وإذا توقّف قلب المصاب عن الخفقان - أو كاد - وإذا انقطع عن
التنفس - أو بصعوبة - ابدئي فوراً بالتنفس فمأ بفم، وتبدليك القلب
خارجياً. فإذا انتعش الغريق، غطّيه، وانتظري وصول الإسعاف، لينقله
إلى المشفى حيث يجري له علاج تام، ويوضع تحت الملاحظة عدة
أيام.



النصيحة ٢٥١:

إذا عضك كلب...

إبحنى عن مالك الكلب إذا كان بجوارك، لتأكد من لقاح الكلب ضد الكلب، وتطلي، عند الحاجة، شهادة التلقيح. فإذا لم تعثر على المالك، احجز الكلب. ولكن لا تقتله، قبل فحصه من قبل طبيب بيطري، الذي يتخذ الإجراءات اللازمة.

ولما كانت عضه الكلب دائماً مريية، طهر الجرح فوراً بالماء والصابون، وبالماء الأكسجيني، وراجع الطبيب بسرعة. ومن الحكمة، حتى بالنسبة إلى عضه خفيفة، أخذ رأي الطبيب، الذي يتأكد من أن لقاحك ضد الكزاز، ساري المفعول (أقل من ١٠ سنوات للكبار، و ٥ سنوات للأطفال). والذي يصف لك مضادات للحوية، إذا كان الجرح شديد التلوث. وقد يرسلك، إذا كان الجرح بليغاً، إلى المشفى وأخيراً يمكن أن يجري لك لقاحاً ضد الكلب.

النصيحة ٢٥٢:

في حالة التعرض لدغة أنفوس

يتنشر السم، الذي تفرزه أسنان الحية في الجسم، بسرعة. ويشعر المرء في مكان اللدغة بألم شديد، ويظهر التورم، الذي يمتد إلى العضو بكامله، أو إلى جسم الملدوغ. وترافق هذه الاستجابة المحلية باستجابة عامة، هي القلق، والتقيؤ، والتعرق، والالام، وإنخفاض الضغط الذي يحدث في مهلة تطول أو تقصر.

ولا يجوز إجراء رباط، أو جرح المكان لاستخراج السم، أو مصه بالفم - فيمكن أن تنتشر العدوى إليك، إذا كنت مصابة بجرح طفيف.

فإذا كانت العضة على أحد الأطراف، يمكنك أن تربطها برباط عريض، على أن تمّدي المصاب في الظل إن أمكن، وفي حالة ثبات تام، وفي وضعية أفقية، مع تطينه وتهديته، استدعي الإسعاف بالسرعة الكلية.

فإذا تدهورت الحالة في العشر دقائق التالية (تورم، آلام حادة) وإذا لم يصل الاسعاف، إزريقي الملدوغ بالمصل المضاد للسم، تحت الجلد أو تصل الإسعاف، ويختلف مقدار المصل حسب وزن الشخص والمدة المتقضية. والمقدار هو من ٢٠ - ٣٠ ميليلتر تقريباً للكبار. ويزرق على ثلاث دفعات على الشكل التالي ١٠/١ الزرق الأولى ١ ميليلتر بعد دقيقة، وما تبقى بعد ١٠ دقائق.

النصيحة ٢٥٣ :

لسعة الحبابير

إن لسعة الحشرات ليست خطيرة، اللهم إلا عند من لديه الاستعداد، او عندما تلسع الحلق فتسبب الإختناق.

واللسعة مؤلمة فوراً. حاولي أن تنزعي الإبرة الباقية في الجلد وأن تعلمي الجرح بالكحول درجة ٩٠. ولمنع انتشار الإحمرار الذي يلي اللسعة، ادهني المكان بمستحضر آمونياكي او بالخل. فهذا فعال جداً، ثم إهدئي عدة دقائق، وامتنعي عن التعرض للشمس الحامية وتعاطي الكحول في الساعات التالية. فإذا ظهرت إستجابة غير طبيعية (تورم، ارتجاف، تعرق، دوار، تقيؤ)، يمدد الملسوع فوراً لمنع حدوث حالة الصدمة، والنقل إلى الطبيب. إنها إستجابة تحسسية لا تظهر إلا في اللسعة الثانية - لأن الأولى لم يتم الشعور بها.

في حال كانت اللسعة في الفم، راجعي الطبيب بسرعة.

النصيحة ٢٥٤:

التسمم بالفطر

يختلف التسمم بحسب نوع الفطر، وبحسب الحقل الذي نبت فيه. وهو خطر خاصة عند الطفل والحامل والغولي. وتعرف بعدة دلالات:

● اضطرابات هضمية (اسهال، تقيؤ، ألم في البطن يحدث بعد عدة دقائق وحتى اليوم الخامس من تناول الفطور).

● اضطرابات عصبية (تنميل، دوار، تهيج، خلط عقلي، هذيان، في الفترة ذاتها). فإذا بدا على عدة أشخاص الأعراض ذاتها، فإن التسمم يصبح أكثر احتمالاً. وأخيراً يجب التنويه إلى أن تلك الاضطرابات الهضمية والعصبية، قد لا تظهر إلا بعد تناول الكحول، حتى يفارق عدة أيام.

وحال ظهور الاضطرابات الهضمية:

- - أرقدي المريض على جانبه وغطيه جيداً.
- - إبعليه يطمئن بكلمات حانية.
- - امنعي عنه الشرب، لا الكحول ولا الحليب، لأنه يسرع إلى امتصاص الدم للسموم الموجودة في الفطر.
- - استدعي فوراً الطبيب أو إنقلي المريض إلى المشفى.
- - حاولي الحصول على عينات من القيء أو بقايا الصحن، لتحديد نوع الفطر وتوجيه الطبيب في العلاج.

النصيحة ٢٥٥:

حالة التسمم بالنباتات

يمكن أن يسبب عدد من النباتات السامة إضطرابات هضمية

خطرة، أو حتى مميتة. وفي حال التسمم بإحدى هذه النباتات، استدعي الطبيب فوراً، أو اتبعي التعليمات التي تمنحها مراكز مكافحة السموم.

فإذا كان دخول المادة إلى الجسم حديثاً، وإذا كانت الضحية واعية، حاولي أن تحملها على التقيؤ، أما إذا كانت فاقدلة للوعي، فيمكن ان تكون الحالة خطرة جداً. فاجمعي عينة من القيء لتسهيل التشخيص. ثم حاولي ضمن حدود الإمكان تحديد النبات المسبب، وقدري الكمية المبلوعة، وساعة التناول.

النصيحة ٢٥٦ :

في حال عدم تضم مادة سامة

إن أهم مسببات التسمم عند الطفل هي الأدوية. فإذا واجهت حادثة مماثلة، وإذا كان الطفل واعياً، حاولي أن تجعله يتقيأ فوراً وانقلبه على العجل إلى المشفى.

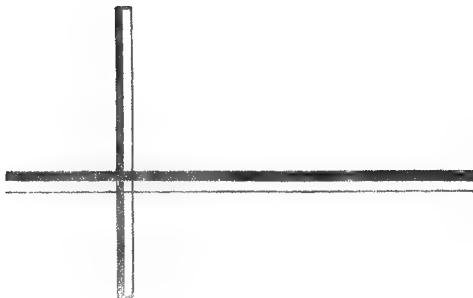
وثمة خطر أدهى من الأدوية المتروكة بمتناول فضول الأطفال، إنه مواد التنظيف، التي يسبب امتصاصها غالباً حروقاً خطيرة، وهنا يمنع القيء. ومن الأنسب البحث فوراً عن عبوة المادة المسببة، وتقدير الكمية الممتصة، وساعة حدوث ذلك وموعد آخر وجبة، ثم الاتصال بمركز مكافحة السموم وتزويده بالمعلومات السابقة ويمكن أن ينصحك الطبيب بالسلوك الواجب اتخاذه حتى وصول الإسعاف.

ما لا يجوز عمله :

- حمل الضحية على شرب الحليب: إن ذلك قد يزيد في خطورة التسمم.
- تقديم الماء إليه: فإذا كانت المادة من المنظفات أو من

مسحوق الغسيل، فقد تولد الرغبة التي يمكن ان تغزو المجاري
التنفسية.

● نقل الطفل ممدداً على ظهره.





الباب الثاني

٢٥٣

الوجع الصغير

النصيحة ٢٥٧

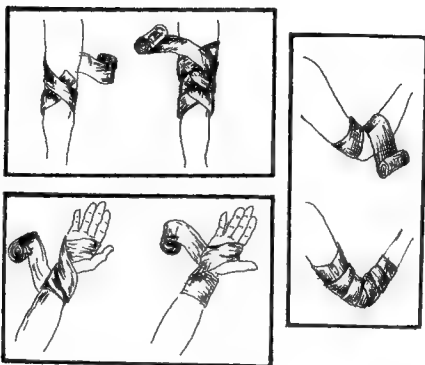
الجروح الصغيرة

الجروح الصغيرة في الجلد كثيرة الحدوث في الحياة اليومية. ولذلك يجدر القيام بغسل الجرح للرعاية من الالتهاب وتعقيمه بصورة صحيحة.

أغسل ي بادي ذي بدء يديك بعناية، مع عدم نسيان تنظيف الأظافر بالفرشاة. بللي كمادة (تغيريتها، عند الضرورة) بمادة معقمة، وأغسل الجرح من الوسط إلى الجوانب. أما الحركة العكسية، فيمكن أن تلوث داخل الجرح أكثر من قبل. وبذلك نخلص الجرح من الأجسام الغريبة الموجودة فيه (طين، تراب الخ. . .).

عندما يصبح الجرح وأطرافه، نظيفة وجافة، ضعي ضماداً إذا كان الجرح ينزف أو يفرز: أما ضماد من الشاش المعقم، مثبت بشريط لاصق، أو ضماد جاهر إذا كان الجرح صغيراً. فإذا تعلق الأمر بجرح طفيف يمكن تركه للهواء.

وحذار: يجب عرض كل جرح يحمر ويتنفخ ويصبح حاراً ومؤلماً، على الطبيب.



النصيحة ٢٥٨ :

كيف نؤمن القلما جيداً

جَدِّي بانتظام الضماد، ولكن باعتدال لعدم منع الالتئام، مرة واحدة كل يومين، إلا إذا كان الجرح يفرز أو ينزف. بللي الضماد الملتصق قبل إزالته بمادة معقمة، وإلا أقتلعتيه وألحقته الضرر بالنسيج الذي يتشكل للالتئام. راقبي جيداً نمو الإلتئام، فالجرح الأحمر والحاد والمتفخ والمؤللم، أو الذي يفرز مادة صفراء أو بيضاء، ينطور نحو الالتهاب. وكذلك يمكن ألا يلتئم جرح من الجروح. في هاتين الحالتين، راجعي الطبيب.

النصيحة ٧٥٩ :

إرشادات...

- لا تستخدمى أبداً القطن لغسل الجرح، لأن وبره يمكن أن يلتصق بالجرح.
- إذا لم يتوفر لديك المواد الصيدلانية، يمكن أن يقوم الصابون مقامها كمعقم.
- لا تستخدمى المعقمات الملونة، لأنها قد تحجب الالتهاب.
- لا تحاولي أبداً إزالة الأجسام الغريبة الداخلة عميقاً في الجرح، بل خذي نصيحة الطبيب.

النصيحة ٢٦٠ :

الحروق الصغيرة

إنها لا تصيب البشرة. فقد تسبب عن ضربة شمس، أو عن الماء الساخن - قبل الغليان - أو عن المكواة الخ... وينتج عن الحروق من الدرجة الأولى إحمرار الجلد، وفقاعة صغيرة أحياناً.

ضعي فوراً الجزء المصاب تحت الماء البارد لعدة دقائق، حتى تشعري بالارتياح (وهذا يمنع النسيج من الاستمرار في الاحتراق). ثم ضعِي إما الصابون، أو بياض البيض أو كريم دسم، مرة أو مرتين في اليوم، لعدة أيام. ولكن لاتضعي أي ضماد.

وتشفى هذه الحروق تلقائياً، ولا تترك ندوباً.

النصيحة ٢٦١ :

انقراض الإصبع

إذا قرض أحد أطافرك بالباب، ينتج عن ذلك فوراً ورم دموي تحته. فإذا كان الظفر مؤلم جداً، وإذا سبب الأرق، حمي على النار طرف إبرة ثم أثقي الظفر. وبذلك تسمحين للورم بالزوال، وتشعرين ببعض الارتياح.

فإذا وجد جرح في السلامة الأخيرة للإصبع، أو إذا كان المفضل قليل المرونة، راجعي طبيبك ليجري صورة شعاعية للإصبع لإمكان حدوث كسر هناك.

النصيحة ٢٦٢ :

شوكة في إصبع

نظفي الجلد جيداً بالماء والصابون. وعقمي إبرة أو ملقط، ثم أزيحي أطراف الثلمة وأنزعي الشوكة بالملقط. عمقي المكان، وأحميه بضماد لاصق. فإذا كانت الشوكة عميقة ولم تتمكني من انتزاعها، راجعي الطبيب.

النصيحة ٢٦٣ :

الفتاقات

إنها توازي جرحاً صغيراً. وهي تنتج في القدم عن الإحتكاك المتكرر بالأحذية الجديدة أو غير الملائمة. وهي غالباً ما تحدث عند الرياضيين.

فما العمل؟

● إذا كانت الفقاعة مفتوحة، إدهني المكان بمعقم واستريه بضماد معقم لعدة أيام.

● إذا لم تفتح بعد، انقي الفقاعة من وسطها لتفسيح المجال لخروج السائل. وهكذا يصبح الالتئام أسرع. استخدمني في ذلك ابرة معقمة بلهب، ثم عقمي المكان، وضعي فوقه قطعة شاش.

وثمة خطر خفيف للإلتهاب. فإذا أصبح الجرح مؤلماً، أو أفرز القيح، أو غطته خطوط حمراء، راجعي الطبيب.

النصيحة ٢٦٤ :

الوقاية...

● لا يمكن عملياً تفادي حدوث الفقاعات مع الأحذية الجديدة. ويمكنك الوقاية منها إذا وضعت ضماداً لاصقاً.

● إذا خططت لمسير طويل، تأكدي أولاً من صحة قدميك، واستخدمي زوجاً من الجوارب النظيفة.

● في حال التعرق الزائد، رشّي التالك على رجليك.

النصيحة ٢٦٥ :

الشَرْت

الشَرْت إحمرار داكن في أطراف الأصابع والأيدي والأرجل، يحدث عندما يكون البرد رطباً. وهو يصيب الأشخاص الذين يكون

لديهم استعداد لذلك - مثال، النساء اللواتي تزرق أصابعهن بالبرد،
عصبيات غالباً. وقد أصبح الشرث نادراً، بعد أن كان منتشرًا منذ قرابة
الأربعين عاماً.

ويعالج:

- بالحمامات الباردة والساخنة المتعاقبة بانتظام، وبالدلك بحول
درجة ٦٠.

- بوضع مرهم، دسم مركب من الفيتامين (آ).

ويجب في حال المضاعفات الجلدية المرفقة للشرث مراجعة
الطبيب، الذي سيصف موسعات الأوعية، والفيتامينات والمهدئات.

النصيحة ٢٦٦ :

الوقاية من الشرث

● إبسي، في الشتاء الأحذية العالية (الجزم) مع جوارب دافئة.
وتحاشي الأحذية الرقيقة المسطحة والكلسات.

● إذا كنت تقصدين الجبل. إبسي عدة جوارب يمكن أن
يتخللها الهواء.

● عالج نفسك فور ظهور الشرث. ولا تدعيه يتطور.

النصيحة ٢٦٧ :

نزيف الأنف

يحدث تلقائياً عند الصدمات. ويمكنك قطعة بضغط المنخار
بالإصبع، ويسند الكوع على طاولة أو باليد الأخرى، أو بحشو المنخار

بالفطن - أو بالشاش الطبي، وهذا أفضل. ويجب حني الرأس لتسهيل انقطاع النزيف. راجعي الطبيب عندما:

● لا ينقطع النزيف بسرعة، وإذا كان متكرراً. فقد يكون عرضاً لمرض عام (ارتفاع ضغط الدم، أمراض الدم) أو أن يكون المؤشر الوحيد لحدوث كسر في الجمجمة (في حالات نادرة).

● استمرار النزف الداخلي، الذي يسيل خلف الحلق. ويمكن للمختص بالأذن والأنف والحنجرة إيقاف هذا النزف الخلفي.

النصيحة ٢٦٨ :

الوقاية من نزف الأنف

يشكو البعض، وبعض الأطفال بخاصة، من نزف أنفي، لا يعرف سببه. يجب على هؤلاء تحاشي التعرض الطويل للشمس، أو النف العنيف، أو الصدمات. بعض النزوف خفيفة، ولا يجوز أن نغيرها إهتماماً كبيراً. راجعي اختصاصي بالأنف والحنجرة إذا أصبحت مزعجة.

النصيحة ٢٦٩ :

الكدمات الزرقاء

تنشأ الكدمات الزرقاء عن اللكمات ضعي فوراً فوق المنطقة الزرقاء كمادات باردة أو دلكي بقطعة جليد مضغطي قليلاً على الكدمة. ثم استخدمي صبغة اليود أو مرهم يحتوي عليها، مرة أو مرتين في اليوم. وسيمر الزرقاق بكل الألوان فيصبح تلريجاً بنفسجياً ثم أخضر فأصفر. لا تلمسي المكان المصاب إلا نادراً، وحاذري من الإصابة مرة

ثانية في المكان ذاته.

أما في حالة تعدد المناطق الزرقاء فالحمام الساخن مفيد لها، ويسهم في راحة المصاب.

راجعى الطبيب في الحالات التالية.

- إذا ظهر التورم بجوار مفصل، بعد السقوط مثلاً. فالقصد ضروري، وكذلك التأكد من سلامة العظام والعضلات.

- إذا ظهر الزراق تلقائياً، فقد يشير ذلك، إلى الإصابة بإحدى أمراض الدم.

النصيحة ٢٧٠ :

في العين قحطى

لا تستخرجي الجسم الغريب إلا إذا تمكنت من بلوغه بسهولة (غبار، حشرة). اغسلي يديك، واستخدمي زاوية منديل نظيف أو طرف كمادة. ويمكنك ملاحظة الجانب الداخلي للجفن الأعلى: لذلك إقليبه بواسطة عود ثقاب، أو عيدان القطن، وتساعد الدموع في إزالة الجسم الغريب.

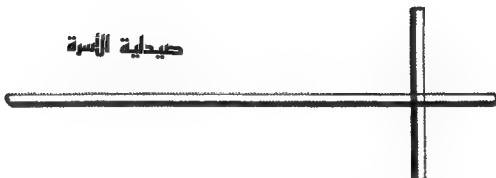
فإذا كان مغروساً في القرنية (قطعة معدن) أو إذا لم يكن مرئياً (قطعة زجاج)، لا تقومي بأي عمل. بل ثبتي علي العين كمادة معقمة وتوجهي إلى المشفى، أو عن أحد الاختصاصيين.





الباب الثالث

صيدلية الأسرة



النصيحة ٢٧١

المواد اللازمة فيها

- كمادات معقمة صغيرة ومتوسطة.
- شرائط شاس (٧ و ١٠ سم عرض).
- شريط لاصق مضاد للحساسية.
- ضمادات لاصقة جاهزة.
- قطن معقم ماص.
- دباييس أمان.
- مقصات نهايتها مستديرة.
- ملقط شعرة.
- مقياس حرارة طبي.
- كحول ٩٠ درجة.
- معقم غير ملون.

ولتعتيم الجروح:

- مرهم أرنيكة للكدمات الزرقاء.
- مرهم دسم ومهلىء للجروح الخفيفة.
- مرهم لتسكين اللسعات.
- سانتول.
- دواء للحمى والألم (الأسبيرين، الخ...).
- دواء مضاد للأسهال.

النصيحة ٢٧٢ :

للإطفال...

يضاف إلى القائمة السابقة:

- دواء لارتفاع الحرارة للأطفال.
 - أرغوترميبيل أو ما يعادله.
 - كاكثالجين أو ما يعادله.
 - مصبل طبي أو ماء معقم.
 - قطارة.
- أما المستحضرات الأخرى فيجب ألا يحتفظ بها، إذا فتحت.

النصيحة ٢٧٣ :

الاستعمال الجيد للأدوية

ليس الدواء خالياً من الأخطار دائماً. فالحذر ضروري إذاً. ويوجد

بعض القواعد البسيطة ينبغي التقيد بها للوقاية من أخطار الحوادث :

● لا تناولوا إلا الأدوية التي وضعت لك من قبل طبيبكم : إنه وحده يعلم ما تحتاجين إليه .

● لا تترددي في الطلب الى الصيدلي شرح الوصفة .

● نفذي حرفياً توجيهات الوصفة ، دون أن تزيدي أو تنقصي في المقادير - فقد تكون الزيادة خطرة ، كما قد يجعل نقصان الدواء غير فعال - اتبعي نصائح الطبيب بدقة بالنسبة الى تناول الأدوية (في وسط أو بين الوجبات) .

● إذا حدثت اضطرابات خلال تعاطي الدواء ، أخطي الطبيب علماً بها فوراً .

● لا تنسي إعلام الطبيب ، الذي يتهياً إلى كتابة الوصفة ، بالأدوية التي تتناولينها وبالحساسية التي تعاني منها (البنسلين ، مثلاً) .

● تذكرتي أن المزيج كحول - دواء ضار أحياناً والأفضل الامتناع عن الكحول نهائياً عند المعالجة الدوائية .

● تأكدي - نظراً لأن بعض الأدوية تخفف من المنعكسات - من الصيدلي من أن الأدوية الموصوفة تسمح لك بالقيادة ، وبأداء عمل يحتاج إلى انتباه قوي .

النصيحة ٢٧٤ :

لا تخفي الحوا...!

لا يحتفظ الدواء بفاعليته إلا إذا حفظ في شروط جيدة للحرارة (٢٠ درجة مئوية تقريباً) سي عبوته الأصلية ، بعيداً عن الضوء . وهؤلاء يستعمل

على الدوام، ويحدد مدى صلاحيته على العلبة، حيث يسجل تاريخ (الأحرف الثلاثة الأولى للشهر، والأعداد للسنة). ولذلك يجب إبعاد الأدوية القديمة عن صيدلية الأسرة - فقد تكون ضارة - وعدم الاحتفاظ إلا بالأدوية السارية المفعول. ولكن لا تلقي الأدوية مع القمامة، فقد يستخدمها طفل أو حيوان! خلدي رأي الصيدلي.

النصيحة ٢٧٥ :

انتبهي

- لا تحفظ اللقاحات والمصول والدم، إلا بحرارة قريبة من ٥ درجات مئوية. إحفظيها إذا في العلبة السفلى للثلاجة.
- يجب تجديد ماء الأكسجين باستمرار، لأنه يفقد فاعليته بسرعة. ولذلك ينصح بحفظه في زجاجة مملوئة.
- القطرات، عند فتحها، لا تحفظ لأكثر من ١٥ يوماً.
- ليس الأسبرين دواءً مسكناً. ويجب استخدامه بحذر، وبالتحديد بالمقادير، وبمضادات الاستعمال. لا تبالي فيه، ولا تتناولي به بصورة مستمرة، دون رأي الطبيب.

النصيحة ٢٧٦ :

حقيبة الإسعاف

إنها ترافقك في انتقالك بالسيارة، وفي أسفارك إلى الريف، أو الجبل... ويجب أن تحوي على مواد للتضميد محفوظة جيداً:
كالكمادات المعقمة، شريطي شاش، والضمادات اللاصقة والقطن، والمقص، ودبابيس، الأمانة، وملقط الشوكة.

ويضاف إلى ذلك: وسادة دموية للإسعاف، ومثلثان كبيران من القماش النظيف، ومعقم غير ملون، والأسبرين، والمرهم المسكن ضد اللسعات وضربات الشمس.

النصيحة ٢٧٧ :

وصفة...

نصف الأدوية تقريباً مسجلة في اللائحة بسبب الانتباه الذي يقتضيه استعمالها. ويسجل على العبوة تصنيفها في الفئة المناسبة، كالتالي :

- إطاران حمراوان = اللائحة ب = المواد المخدرة.
- إطار أحمر = اللائحة آ = المواد السامة.
- إطار أخضر = اللائحة ث = المواد الخطرة.
- إطار أسود = أدوية مكتشفة حديثاً وخاضعة مدة ثلاث سنوات إلى قانون المواد الخطرة.

يقتضي الحصول على هذه الأدوية: وصفة. وعلى الصيدلي تسجيل اسمك وعنوانك في سجل خاص فيها، وكذلك اسم الطبيب الذي منح الوصفة.

النصيحة ٢٧٨ :

بطاقة شخصية الطوارئ.

من الحكمة الاحتفاظ ببطاقة استعلامات تساعد الطبيب في حال وقوع حادث، وتوجهه في العلاج. ويسجل فيها:

- أسمك وعنوانك ورقم الهاتف.
- اسم الأشخاص الذين ينبغي الاتصال بهم في حال وقوع حادث.
- زمرك الدموية.
- ماضيك الطبي (الأمراض والحساسيات الخ...).

النصيحة ٢٧٩ :

قرب الهاتف...

إحرصى أن تكون في متناول يدك، وبجانب الهاتف الأرقام الطبية المفيدة، وهي: رقم طبيبك، والصيدلي، والمشفى القريب من بيتك، ورقم مركز مكافحة التسمم إن وجد...

النصيحة ٢٨٠ :

تعقيم إبرة أو ملقط..

اغلي مدة عشر دقائق «الأداة» أو إحرقها بعود ثقاب. ثم مسحها بكمادة معقمة.

النصيحة ٢٨١ :

منع الدم

يمكن الدم من انقاذ حياة الكثيرين سنوياً. إن هذا الشعور بالتضامن،

لا يمكن أن يتحقق إلا إذا كان المانح في صحة ممتازة، وعمر ما بين ١٨ و٦٠ عاماً، وتحت الرقابة الطبية فقط. وتحدد مرات منح الدم سنوياً بثلاث للنساء، وبخمس للرجال. فإذا كنت راغبة بذلك، توجهي إلى أي مركز من مراكز نقل الدم. فهو يرشك.

الفصل الخامس

الراحة في المنزل

الباب الأول

بيئة مريحة

النصيحة ٢٨٢ :

اختيار الألوان في إطار الحياة

أصبح تأثير الألوان على الصحة معروفاً منذ قرون. وكما أن الشمس تسهم في «القوة» فإن السحاب الداكن يسبب حالة هبوط. وكما أن الضوء هام في تركيب الفيتامين (د)، فإن العيش في الظلام لمدة طويلة، آثاراً على العضوية. ولذلك أصبح موضوع تزويد الإطار الذي يعيش فيه بالألوان التي تؤثر تأثيراً مفيداً على الصحة. علماً بأن القاعدة الأولى هي الابتعاد عن الألوان الصارخة جداً التي قد تسبب الصداع، وحتى الحرارة.

لبعض الألوان الباردة، كالبنفسجي والأزرق، وال أخضر تأثير مهدئ، وهي تلائم تماماً الغرف المعدة للقيام بأعمال تحتاج إلى تركيز: أما الألوان الحارة، كالأصفر، والبرتقالي، والأحمر فهي تنشط الفعالية الجسمية.

النصيحة ٢٨٣ :

إخضبي من أنارة الصفية (التيون)

إن هذا النوع من الإنارة خطر بشكل خاص، لأنه يتعب العيون - ومن هنا يأتي الصداع - ولأن الإشعاعات تؤثر على الشبكة، فإنها تسبب ضعف البصر. ويتم أستعادة قوة الشبكة بواسطة المدخرات الجسمية بالمواد الحيوية، وبخاصة بالفيتامين (آ). وهكذا يفسر نقص الفيتامين (آ) الذي يشاهد عند الأشخاص، الذي يتواجدون يومياً في إمكانية منارة بنور لَصْفِي.

النصيحة ٢٨٤ :

ليكون التلفاز ضاراً؟

قد تؤدي زيادة استعمال التلفاز إلى الضرر، لأنه رسل نشاطاً اشعاعياً لا يستهان به - ٢٦٠ R سنوياً، لجهاز يعمل باستمرار، فالنظر اليومي للتلفاز، خلال ساعة واحدة يعني أن الجسم تلقي كمية ١٣ R ، يضاف إليها ما تلقاه الجسم خلال اليوم (نشاط إشعاعي طبيعي، صور شعاعية الخ...) ولذلك لا ينصح بالتلفاز للصغار، وللمرضى وللمصابين بفقر الدم، وللحاملات الخ... الذين يتحسنون أكثر من غيرهم بالنشاطات الإشعاعية. ولذلك. تجلد عدم المبالغة، وبخاصة انها تضعف البصر وتتطلب من العين ملاءمة مستمرة وهذا التعب ضار بالطفل خاصة، لأنه أضعف من الراشد.

وللوقاية من هذه الآثار، ينصح بالجلوس بعيداً عن الجهاز (بمعدل ٣ أمتار). أما المسافة النظامية بين المشاهد والشاشة فيجب أن تكون ٤٠ رة أمتار، لشاشة طولها ٥٤٥ سم. وأن تكون ٢٠ ر م. لشاشة طولها

٧٢ سم. وبالإضافة إلى ذلك لا ينصح مشاهدة التلفاز في حال إنعدام الإثارة تماماً.

النصيحة ٢٨٥ :

اللون وخصائصها

اللون	الخصائص
الازرق	مثالي للاسترخاء، يساعد على الراحة والتأمل، ينصح به في تزيين الغرف، لأنه يساعد على النوم.
الأصفر	ينشط العقل، ويكافح الهبوط العصبي، ويهدئ من بعض الحالات العصبية.
البرتقالي	ينشط ويسكن معاً، مع شعور بالراحة، لا ينصح به في غرف الطعام، لأنه قد يسبب تقلصات معدية، إلا أن النور البرتقالي قد يسهل بعد الطعام، عملية الهضم.
الوردي	يعطي شعوراً بالأمان ويساعد على النوم
الأحمر	ينشط العقل والجهاز العصبي، يمنع الغرفة حرارة، إلا أنه يمنع استعماله للمصابين بالقلب، ولا ينصح به في الأمراض الجلدية والنفسية.
الأخضر	يوازن الجهاز العصبي، ويدفع إلى الراحة والاستبطان، ويخفف من الآلام. ينصح به في زوايا العمل، لأنه يهدئ، ينشط الذكاء.
البشجي	يدعو إلى السويدة.

النصيحة ٢٨٦ :

الغضب البشري

إن الإنارة ضرورية للشعور بالراحة في البيت. ولكن أمرها لا يرتجل. ففوة الإنارة ليست هي في الغرفة أو في ركن العمل وهكذا فإن بعض الأشخاص لا يسترخون إلا في أجواء قليلة الإنارة، على حين أن بعضهم الآخر يعزّ عليهم العيش في غرف مضاءة بسخاء. ولذلك فمن الهام دراسة الموضوع لتكييفه مع حاجات كل واحد منا. ويمكن أن تستجر الإنارة السيئة تبعاً بصرياً، وصداعات.

النصيحة ٢٨٧ :

الضجيج: إحتوي من أن يصبح ضرراً

الضجيج جزء من الحياة، إلا أنه يمكن أن يصبح ضاراً بالعضوية، إذا تجاوز عتبة ما، وبالفعل، إذا كانت الحياة غير ممكنة في السكوت التام - حيث تظهر بسرعة اضطرابات نفسية خطيرة - فإن التكيف مع الأصوات التي تتجاوز حداً ما. غير ممكن ويصعب تحديد هذه المستويات، لأن الإزعاج الناتج يأتي من عدة عوامل: السن وقوة السمع والحالة النفسية للفرد... إلا أنه قد وضع سلمٌ للأصوات، يشير من عتبة السمع إلى عتبة الألم، إلى المراحل المختلفة، التي يصبح بالضجيج فيها مصدر ضرر تدريجي.

النصيحة ٢٨٨ :

آثار الضجيج

المصادر	الديسيبل	الأثر
طلقة مدفع، طائرة نفثة	١٢٠	عتبة الألم
مذياع قوي جداً، سير كثيف، مزمار السيارات	٨٥	صعب التحمل
تقاطع كثيف، ضجيج سيارات	٨٠	عتبة الخطر في حدوث ضرر سمعي عند التعرض أكثر من ٨ ساعات يومياً
جرس، هاتف، منبه، شقة ذات أصوات، سيارات كثيرة.	٦٥	ضجيج عادي
حديث بصوت مرتفع، غرفة بنوافذ مفتوحة	٦٠	
على الشارع، موسيقى الغرفة، الجمعيات الاستهلاكية	٥٠	
مطعم هادي، شارع هادي جداً، سير هادي، نوافذ مغلقة على الشارع حديث بصوت عادي.		
شقة عادية، أصوات خافتة في الشارع نهراً.	٤٥	هاديء
همسات، ستوديو إذاعة، صحراء، حديقة هادئة	٢٠	هاديء جداً مثالي للنوم

النصيحة ٢٨٩ :

طقة سمعية جيدة

يهم مكافحة الضجيج إذاً في حماية صحتنا وإذا كنا حاجزين أمام بعض الأصوات الخارجية، كالأصوات الناتجة عن سير الطائرات وعن المؤسسات الصناعية، وعن محركات السيارات، الخ... فإن بإمكاننا،

بالمقابل، السهر لتحديد الأصوات الناتجة عن نشاطنا بالذات.

لذلك، لا يجوز.

● إحداهن الضجة عتياً.

● إقلاق الجيران بأصوات مرتفعة جداً، كصوت التلفاز والمذياع، والمسجلات، والآلات الموسيقية، والأدوات المنزلية - ولذلك لا يجوز تشغيل المذياع وغيره عالياً بين الساعة العاشرة ليلاً والسابعة صباحاً.

● إزعاج الجار بالأحذية القاسية، أو بممارية الأنشطة غير المناسبة.

● استخدام أجهزة تفريغ القمامة ليلاً.

● استعمال المثقب أو الأدوات الأخرى في الساعات غير المناسبة.

● قص حشائش الحديقة في ساعات تلحق راحة الآخرين بالضرر.

● ترك الكلب ينبع.

النصيحة ٢٩٠ :

الحمية من الضجيج

يجدر أولاً تأمين عزل صوتي جيد للشقة أو البيت: كوضع زجاج مزدوج (حيث يشكل الفاصل بين الزجاجين وسادة عازلة). أو كأستخدام المواد العازلة للجدران والأرض، الخ... فإذا لم يكف ذلك، يوجد وسائل للوقاية الفردية يمكن الركون إليها ككرات البلاستيك التي توضع في الأذن فتخفف الأصوات، وتسهل الاسترخاء.

انتبهي!

- اسهري على تغيير الكرات العازلة التي تستخدمها في أذنك، ونظفها بانتظام.
- لا تدعيها بمتناول الأطفال الذين يحبون بها، ويمكن أن يتلعوها.

النصيحة ٢٩١ :

إخفزي من التلوث المنزلي

يوجد التلوث حتى داخل المساكن ويعود إلى طريقتنا في الحياة. ويسهم فيه بعض مواد البناء والاكساء عن طريق الغبار الذي يحدث من جرائها. وهكذا منع الأمانيت أو الحرير الصخري فقد ١٩٧٧ في بعض البلاد. تضاف إلى ذلك المواد الكيميائية المنتشرة في الجو بفعل الزجاجات المستخدمة في صيانة البيت (كالمذيبيات والمنظفات وقاتلات الحشرات...). أو المستخدمة في تصفيف الشعر وإزالة الروائح وغيرها.

وكذلك تسهم بعض الأعمال المنزلية في تلوث الهواء، كتنظيم السرير، والأشياء الأخرى والكنس واستخدام الفرشاة للملابس، و... فهي أنشطة تساعد على إرسال الذرات في الهواء. إلا أن تلوث الهواء يعود إلى بعض أعمال الإصلاح، كالنشر والثقب والبرد، فهي أعمال ضارة بالسكان، إلا إذا اتخذت الترتيبات لاستبعادها مؤقتاً.

وأخيراً، يزيد التدخين من آثار التلوث على جهاز التنفس. فهو بالإضافة إلى ضرره للمدخن، ضار بمحيطه، لأنه يساعد في زيادة

الذرات الصغرى في الجو، إذا بعد بعد تجاوزها بؤرة الاشتعال، تنفجر الذرات الكبرى وتولد ذرات صغرى قادرة على النفاذ إلى أقاصي الرئة. ولذلك يجدر تحديد التلوث المنزلي، المسئول عن تزايد الأمراض التنفسية لذلك :

- لا تكثري من استخدام المواد الراشة.
- إحدري من الأعمال العشوائية التي ينتج عنها الغبار الزائد.
- لا تدخني في الغرف قليلة التهوية أو المكتظة.

النصيحة ٢٩٢ ;

الحشرات الخابة

إن الصيانة الكاملة لغرف السكن والعناية بصحة الجسم كافيان للوقاية من تزايد البراغيث والبق. فالأولى مقاومة جداً وحياتها تمتد من ٢ - ٣ سنوات، وهي قادرة على البقاء طويلاً دون غذاء - تعيش في الأماكن المغبرة والرطبة. وقد تكون تنتقل عن طريق الحيوانات الأليفة (كلب، هرة). التي يجب تعقيمها عندئذ، دون إهمال مكان عيشها. أما الثانية، فهي أيضاً شديدة المقاومة، وتعيش في الزوايا المظلمة (الفراش، ورق الجدران، تشققات الأخشاب...) الأمر الذي يجعل القضاء عليها عسيراً. إلا إنه رش قاتلات الحشرات أو دهنها، كافيان لإزالتها.

الباب الثاني

الوقاية من الحوادث المنزلية

يقدر تكرار حدوثها بأقل من عددها الفعلي. وهي ليست على الأغلب خطرة. ولذلك فإننا لا نفكر بها بقدر ما نفكر في حوادث العمل أو الطرق. وأخطرها الحوادث الناتجة عن الكهرباء، والغاز، والنار، والمواد السامة. إلا أنها ليست الأكثر تكراراً. وعلى رأسها حوادث السلالم أو الدرج، والجروح الناتجة عن استخدام السكاكين. أما من يصاب بها منهم عامة، المسنون والأطفال.

النصيحة ٢٩٣ :

الوقاية من الحريق

إن نصف الحرائق تقريباً يشب في المنازل، حيث يتزايد عدد عوامل الخطر. وهي الكهرباء والغاز وأجهزة التدفئة، وإهمال المدخن الخ... قد تنخفض هذه الأخطار إلى الحد الأدنى إذا كان الحذر القاعدة في التعامل مع بعض المواد والأجهزة.

● إسعري على الأمن الكهربائي للمسكن.

● تأكدي من سلامة أجهزة الغاز.

- نظفي المدافئ بانتظام.
- إبعدي المواد السريعة الاحتراق عن منابع الحرارة، كالخشب والورق والبلاستيك، وزجاجات الغاز. . .
- لا تتعامل مع السوائل السريعة الاحتراق إلى جانب شعلة.
- استخدم مانعاً أمام نار الموقد.
- إحذري الملابس المصنوعة من الخيوط التركيبية، ذات الأكمام الواسعة.
- اقطع الكهرباء عن الحرام قبل النوم.
- إحرصي على اللفائف: وإحذري من التدخين في السرير ولا تلقي في المنفضة عود ثقاب وعقب لفافة لم يتقن إطفائه.
- راقبي كل المقالي: لأنها إذا بقيت مدة طويلة على النار، فإن الزيت المحمي قد ينقلب إلى لهب (لاطفائه، غطي الإناء بخيش رطب).
- وأعدّي وسيلة للإطفاء: كالمطفأة المحمولة التي يمكنك من القضاء على بدايات الحريق. امهري على جعله في متناول اليد، وفي حالة جيلة للاستعمال.

النصيحة ٢٩٤ :

الوقاية من إشتداد الحريق

إذا شب حريق، فيجب منع انتشاره باستعمال وسائل الإطفاء التي هي تحت تصرفك بانتظار وصول رجال الإطفاء. ولذلك، فإنه أو احتياط هو إبعاد كل مادة مشتعلة من البيت، ثم في إغلاق الأبواب والنوافذ لمنع

دخول الأكسجين وتيار الهواء اللذين تؤججان النار، وينقلان القطع المشتعلة.

النصيحة ٢٩٥ :

بعض الإرشادات...

● إذا اشتعلت ملابسك، حافظي على هدوئك، وخاصة لا تركضي تخرجي على الأرض بهدوء، أو لقي نفسك بالبطانيات، إذا توفرت لديك.

● إذا شب حريق في شقتك أو بيتك، أغلقي الأبواب والنوافذ لمنع وصول الهواء. رشي الأبواب بالماء لتبريدها. وانتظري النجدة.

● إذا لفك الدخان، وأنت تحاولين الهرب، إنحني قدر الإمكان على الأرض وأنتقلي هكذا حتى الخروج.

النصيحة ٢٩٦ :

الوقاية من التكهرب في المنزل

يعود سبب عدة ألوف من الحوادث سنوياً إلى الكهرباء، بعضها مميت. كما يعود سبب العديد من الحرائق إليها ويمكن في أصل هذا الخط الكهربائي: عدم احترام قواعد الأمان المطلوبة في التمديدات وإهمال الصيانة، واستخدام أجهزة غير مناسبة أو بحالة سيئة، والتعامل معها بتهور. ولكن، في عصر أصبحت الكهرباء فيه، شرطاً من شروط الحياة مع ضرورة التعامل مع الأجهزة الكهربائية المنزلية باتت بعض إرشادات الحماية ضرورية ولا يجوز أن يجهلها أحد. مما يمكن من تفادي التماس العرضي مع حامل، أو غرفة تحت الضغط في معظم الحالات.

وتبدأ الوقاية مع التمديدات التي يجب أن تتقيد مع بعض معايير الأمان.

● توفر قاطع عام يمكن من فصل الكهرباء في حال التماس.
وتزويد التمديد بمأخذ أرضي فإذا وجد «تسرب» عرضي، أمكن تفادي خطر التكهرب.

● في الأماكن الرطبة (حمامات ، مطابخ) أو في الغرف التي تكون أرضيتها جيدة النقل (إسمنت، بلاط) يجب أن تزود جميع المآخذ بقطب أرضي.

● تقتضي الحمامات تمديدات كهربائية تخضع لقواعد أمان خاصة جراء الأخطار المتزايدة من وجود الماء في المكان.

النصيحة ٢٩٧ :

ما لا يجوز عمله

● إزالة رصاص القاطع.

● لمس شريط الوصول.

● تبديل شريط القاطع المصهور بآخر أغلظ أو أقوى لأنه ينصهر ويتم انقطاع القوة بفعل حرارة الشريط الواصل أو المأخذ.

● استخدام مواد كهربائية غير ملائمة لمواصفات الأمان.

● بعد شراء جهاز كهربائي، تغيير الآخذ لأنه قد لا يلائم قوة الجهاز، أو نوع المأخذ.

النصيحة ٢٩٨ :

استخدام صحيح

● قبل أي تدخل في التمديدات الكهربائية، إحرصى على قطع التيار بالقاطع العام.

● قبل أي تنظيف للجهاز، قطع القوة عنه.

● لا تجذبي الشريط، لأن الشيطان المعطلة تشكل خطراً.

● إحدري من استعمالوصلات، لأنها خطيرة. فقد لا يغرس الآخذ جيداً، الأرضي الشريط ضعيفاً، وقد لا يوجد الأرضي (الشريط الثالث)، وقد تضعين الوصلة في المآخذ قبل وصلها بالجهاز، - إذا كانت الوصلة مزودة بمأخذين ذكرين - بنشبية (بريز) إذ يجب أن يزود بنشبية ذكر واحد، وبنشبية أنثى في الطرف الآخر.

● إحدري النشائب المتعددة، وفضلي عليها النشائب المزدوجة.

● لا تستخدمى الغمد المعدني في الأماكن الرطبة، بل غمداً من البلاستيك.

● لا تسمي الأجهزة الكهربائية - ولا الهاتف - إذا كانت قدماك في الماء، أو يداك مبللتين. والماء جيد النقل، وتعرضين لخطر التكهرب.

● ولا تتركي جهازاً موصولاً بدون فائدة.

النصيحة ٢٩٩ :

لعملية الأطفال

● لا تختاري إلا الألعاب المزودة بمحوّل أمان، حيث يخفض

التوتر إلى أقل من ٢٥ فولت، ولا خطر على الطفل منه. أما الألعاب

الكهربائية التي تتصل مباشرة بالمأخذ، فهي خطر.

● استخدمي مأخذ تيار تكون فتحتها مغلفتين ولا تفتح إلا بضغط طرفي الشبكية.

● تفضل النشائب المحمية، حيث تكون الشوكة معزولة.

● إحرصي على أن تكون الوصلات بحالة جيدة. فحوادث حروق أغشية الشفتين أو اللسان عديلة عند الصغار العابثين بالوصلات.

النصيحة ٣٠٠ :

هل النار خطر؟

تعود معظم الحوادث المسببة عن الغاز إلى عدم الحرص أو جهل المستعمل. ولذلك فإن التقيد بالاحتياطات الأولية كافية لتفادي الخطر. ولتأمين الحد الأعلى من الأمان، يجب:

● الحرص على كون تمديدات أجهزة الغاز نظامية وفق ما هو معتمد.

● غيري (كل أربع سنوات على الأكثر) الأنابيب المرنة للفصالات والطباخت.

● لا تتصرفي بذاتك في جهاز الغاز.

● لا تغلقي فتحات تهوية الأماكن التي يوجد فيها أجهزة غاز.

● نظفي المدافئ ومسارات الدخان مرة واحدة في السنة على الأقل.

● لا تستعملي سخانات الماء الموصولة بمسار للدخان، بصورة متواصلة.

- لا تعالجي المواد المتبخره أو القابلة للاشتعال بجانب شعله
- أغلقي كل مساء صنبور الغاز.
- احذري من تيارات الهواء، التي قد تؤثر على الشعلة.

النصيحة ٣٠١ :

اتفادي التسمم

- إلى جانب عدم المساس بأجهزة الغاز، ثمة عدد من الاحتياطات التي تسهم في تأمين المزيد من الأمان.
- لا تمكثي في غرفة عديمة التهوية، إذا قد يتشكل أكسيد الفحم إذا كان الجهاز معطلاً.
- جَلّدي هواء الغرفة بانتظام، حتى في الشتاء.

النصيحة ٣٠٢ :

الإنفجار نادر

- ليحدث الانفجار، يجب أن يتسرب الغاز غير المشتعل في غرفة عديمة التهوية، ومزيج الغاز والهواء ويمس شعله أو شرارة. فالخطر إذاً قليل، شريطة احترام قواعد الأمان المتعلقة بحجم الغرفة التي توجد فيها أجهزة الغاز وتهويتها.
- قد يوجد تسرب في قنينة الغاز، وقد يشتعل التسرب. حافظي على هدوئك إذ لا يتوفر الانفجار إلا عندما تكون القنينة بقماش مبلول. ويزول الخطر.

النصيحة ٣٠٣ :

إذا وجد تسرب للغاز...

- احذري الشعلة والشرارة. لا تلمسي أي جهاز كهربائي، لا الهاتف ولا الجرس ولا تدخني.
- افتحي الأبواب والنوافذ للتهوية.
- أغلقي صنبور الغاز.
- إبحثي عن سبب التسرب، إذا كان الكشف عنه سهلاً (حراق مفتوح بدون إشعال، انفصال الأنبوب الخ...).
- إذا لم تجدي السبب، خابري المختص بالجهاز بعيد عن المكان.

انتبهي

يصبح تبخر الكلور خطراً. لا تضيفي ماء جافل إلى مرحاض فيه محلول الصود.

النصيحة ٣٠٤ :

احذري من السقوط

فهو كثير الحدوث لا يسلم الكبار منه. ولذلك انتبهي إلى الأرض التي أجيد تشميعها، ومن السلالم غير المحمية، ومن الأبواب المؤدية إلى سرداب غير مضاء، ومن النوافذ التي تكون مساندها واطئة...

النصيحة ٣٠٥ :

الإضرار والجروح

تسبب الإصابات ١٠٪ من الجروح في المنزل: القطع، سحق أطراف الأصابع، والجروح المختلفة. وهي تعود إلى عدّة غير كافية، أو لم يجد صيانتها، أو لم يتخذ الوقاية اللازمة في إستخدامها. ولذلك فمن الضروري أن تكون الأدوات بحالة ممتازة، وإن تلائم الأعمال الدقيقة، والتي لا علاقة لها بالمهارة. ولتأمين المزيد من الأمان:

● لا تقومي بالإصلاح وحك وفي مكان معزول.

● ليكن بمتناولك حقيبة طوارئ.

● تأكدني قبل البدء بالعمل، أن عدتك كافية بما في ذلك لباسك (القفازات والأحذية).

ولكن ثمة عوامل خطر أخرى في حياتنا اليومية، ولا يجوز إهمالها: كاستعمال الآليات في المطبخ، وفتح المجاري واستعمال الكراسي الطويلة واستخدام الأشياء القاطعة (كالمقصات والسكاكين، الخ...)، واللجوء، في البناء، إلى الزجاج الذي لا يرى، والذي يتحطم عند اصطدامنا به، ولذلك يجب الحذر.

النصيحة ٣٠٦ :

إحضري من التسمم الغذائي

يجب توفير الشروط الغذائية الصحية للتخلص من التسمم الذي قد يكون خطراً. ولذلك ينبغي التخلص فوراً من الأطعمة التي لا تبدو طازجة (المواد التي أفسدها الهواء أو الحرارة والتي فسدت رائحتها، والمعلبات غير المعقمة، الخ...). ألقِ جانباً الفواكه والخضار التي

تكون عليها آثار السماء أو المبيدات. إنتهبي من اللحوم غير الناضجة تماماً. اغسلي الفواكه قبل تناولها، وكذلك جميع أواني المطبخ بعناية.

ولا يجوز:

- الاحتفاظ بغلاف اللحم - البلاستيكي غالباً - (غيره فوراً).
- إعادة تجليد مادة سبق حلها من الجليد.
- إستهلاك المعلبات المنتفخة.
- الاحتفاظ بمادة في علبة سبق فتحها.
- استهلاك طعام مضى تاريخ إستهلاكه.

النصيحة ٣٠٧ :

النباتات الخطرة

على الرغم من أن التسمم بالنباتات لا يشكل سوى ٥٪ من حالات التسمم، فإن نتائج ذلك قد تكون وخيمة، ولذلك وجب الحذر... حتي في الشقق، وعدم السماح للأطفال بلمس بعض النباتات.

● فساتل الدفنباخيا المنتشرة لجمال أوراقها جد سام، ينشأ عنه التورم والأضرار التنفسية التي تصل حتى الاختناق، وقد يسبب فرك الأوراق وحك العيون بعدئذ تهيجاً في القرنية قد يبلغ حد العمى.

● للبوانسيتيا الأخطار ذاتها. فهي تفرز سائلاً لزجاً أبيض شديد السمية.

● الفيكوس: وهو يقتضي الحذر نفسه، لأن بسائله اللزج يسبب اضطراباً في الجلد.

● نبتة برتقال الاسكافي وكرز الشتاء تحمل ثماراً برتقالية أو صفراء سامة إذا ابتعلت، وتسبب اضطرابات معوية خطيرة.

الباب الثالث

حوادث الطفولة

تصيب معظم الحوادث المنزلية الأطفال، الذين تسبب عالمهم الأخطار الكثيرة. ويتوضع الخطر خاصة ما بين ٢ - ٤ سنوات، والضحايا من الصبيان ضعف الضحايا من البنات. فقبل السنة يتبع الطفل ذويه تماماً، ولذلك وجب السهر عليهم خشية الحوادث المؤسفة. ثم حتى الخامسة، يتسم سلوك الطفل بفضول زائد، وبجاذبية الممنوع، ويميل لوضع كل شيء في الفم، بخفة فائقة، وبسرعة في الانتقال إلى الفعل. من هنا جاءت أهمية القيام بعمل وقائي ضد السقوط والحروق والتسمم، الخ. ويتناقص الخطر بعد ذلك، ولكنه يتحول... إلى المدرسة، وباحات اللعب.

النصيحة ٣٠٨ :

حماية الرضيع

- من ضيق التنفس: في مهده، دعيه ينام على خاصرته فإذا نيمته على بطنه، إرفعي الوسادة. ولا تركيه أبدأ، مضطجعاً ورضاعته في فمه، ولا تدعي الحيوانات الأهلية تقترب عن سريره.
- من السداد الجاري التنفسية: لا تركي الأشياء الصغيرة أو

الأطعمة القاسية بمتناول الأطفال.

- من الاختناق: إحذري من مشبتات الأغذية وحبل الدمى.
- من الحروق: إسهري على أن لا يكون حليب الرضاعة شديد السخونة (تأكدي بوضع بعض النقاط على ظهر اليد) وعلى أن يكون الحمام بحرارة مناسبة (بغطس الكوع أو بواسطة مقياس الحرارة).
- من السقوط: لا تغفلي عنه عندما يكون على طاولة التحفيض، أو على كرسي مرتفع أو على الميزان، إحمله دائماً بيدك الأثنتين.

النصيحة ٣٠٩ :

الصحة الفخائية الطفل

- إذا كنت ترضعينه، لا تلوثي الحليب: توقفي عن التدخين والكحول، واعتدلي في تناول القهوة والشاي، وابتعدي عن الثوم والبصل والملفوف، الخ، التي تغيّر من طعم الحليب.
- اغسلي بدقة الرضاعة والبزاة، ثم عقميها لمدة عشرين دقيقة على أن تكرري هذه العملية مع كل رضاعة.
- لا تنسي أن غلبة الحليب المفتوحة تحفظ بعيداً عن الضوء، والرطوبة، والحرارة، وأن غلبة الحليب السائل تحفظ مغلقة في الشلاجة لأكثر من ٤٨ ساعة.

النصيحة ٣١٠ :

تألّي من أخطار السقوط

تزداد هذه الأخطار عند وقوف الطفل، وعند تحركه. ولذلك تصبح

الاحتياطات التالية واجبة:

● إذا لم يبلغ الطفل الثالثة، دعيه ينام في سرير ذي قضبان، ولا تنسي إعادة جهاز الأمان.

● لا تركي النافذة مفتوحة، إذا كان الدرابزون منخفضاً. إذ يميل الطفل غالباً إلى متابعة استكشافه، ويحتمل أن يتسلق على النافذة. وينصح بتزويد النوافذ بشبكة أمان (ولا تركيه إلى جانب الأثاث لأنه قد يتسلق فوقه).

● إنتبهي إلى السلالم، وامنعي الوصول إليه بوضع عاضة صغيرة. ويفضل تعليم الطفل كيفية صعود السلالم والنزول منها على أربع، ثم الوقوف معتمداً على المسند.

النصيحة ٣١١:

هل المغطس خطير؟

تنسي غالباً خطر الغرق في المغطس، المليء على إرتفاع ٢٠ سم. بالماء، حيث يترك الطفل فيه بعض الوقت، للإجابة على الهاتف أو على جرس الباب. علماً بأنه لا يجوز مطلقاً ترك الطفل وحيداً في الماء.

النصيحة ٣١٢:

الحوق، خطر يمكن تفاديه

إن خطر الحروق موجود دائماً في البيت، بدءاً بالمطبخ. فعندما يحمى الفرن تصبح طاقته حارقة: ١٣٠ درجة مئوية للزجاج المزدوج، ٢٠٠ درجة للأفران الأخرى. وكذلك يجب الحذر من الصفائح الكهربائية التي تحتفظ طويلاً بالحرارة بعد إطفائها، ومن المكاوي

الكهربائية، ومن الغلايات التي يبقى ما في داخلها حارقاً، حتى بعيداً عن النار. إلا أن الحادث الأكثر حدوثاً يتم عندما يتجاوز مقبض القدر أو المقلاة طرف الفرن، وعندما يمسك الطفل به لمشاهدة ما في داخله. ولذلك يجب دائماً إدارة المقبض نحو الداخل، إلى طرف الجدار.

وثمة مصدر آخر للخطر في المطبخ: المقلاة التي تركت طويلاً على النار، والتي أصبح الزيت فيها عالي الحرارة. لذلك لا تضعي أبداً، أي إناء ماء أو زيت يغلي على الأرض.

النصيحة ٣١٣:

احتياطات أخرى

- لا تتركي في متناول الطفل عيدان الثقاب والولاعات.
- إحذري من الزيت الحار، وإبعدي الطفل عنه.
- إنتهبي خاصة إلى الشواء الذي يسبب حروقاً خطيرة. ولا تشعلي الفحم بالكحول فإن عملاً كهذا يسبب حوادث خطيرة جداً.
- إختاري الألبسة القطنية والصوفية، للأطفال لا الصناعية التركيبية التي تلتهب كالמשعل.
- إرفعي الوصلات الكهربائية بعد الاستعمال.
- إسهري على سلامة الطفل تجاه كعكة عيد ميلاد، أو شجرة الميلاد.

النصيحة ٣١٤:

في الحمام...

قبل تحميم الطفل، عَيّري الحرارة اللازمة للماء.

إبدئي دوماً بفتح صنوبر الماء البارد.

● عندما تبلغين الدرجة المناسبة. لا تلمسي الصنابير.

● لا تتعدي عن الطفل إذا كان بإمكان إدارة الصنابير وحده.

النصيحة ٣١٥ :

السن والظروف المسببة للحروق

السن	الأسباب الرئيسية للحروق
أقل من سنة	حرق، الماء المغلي .
من ١ - ٤ سنوات	الإصابة بالسوائل المغلية (ماء، شاي، حساء، زيت).
من ٤ - ١٥ سنة	حرق (الإحتراق بلهب، وبتقريب المواد السريعة، الاشتعال من النار
ظروف حوادث الاحتراق	
الساعة	ساعة الوجبات ٥٠٪ من الحالات.
المكان	● المطبخ ٧٠٪ من الحالات. ● الحديقة ١٠٪ من الحالات. ● الحمام ١٠٪ من الحالات. ● الكارج والمشغل ١٠٪ من الحالات.
الأسباب	● ٢٪ أسباب كيمياوية كالوية. ● ٩٥٪ أسباب حرارية. ● ٣٪ أسباب كهربائية.

التسمم، كاشية

تتعلق التسممات العرضية بالأدوية وبمواد التنظيف وهي تشكل، حتى لو كانت آثارها طفيفة (حالة واحد بالألف قاتلة)، مشكلة إجتماعية هامة، لأنها تستنفر أناساً عديدين: الأهل، والأطباء، والمراكز المختصة، الخ... وهي حالياً في تزايد لقلة الوقاية.

ومع ذلك فإن إجراءات الحذر بسيطة:

● يجب أن تكون الأدوية والمواد المنزلية، المحفوظة في عبواتها الأصلية، بعيداً عن متناول الأطفال:

لا تضعي مواد الصيانة تحت المجلى، وإحرصى أن تكون الصيدلية قابلة للقفل بالمفتاح، وأبعدي الأدوية عن الموائد وعن الطاولات المجاورة للأسرة...

● لا تقلبي مواد الصيانة المنزلية في زجاجات أخرى. مثال: لا تقلبي ماء جافل أو أي مستحضر إذابة في زجاجة عصير الفواكه.

● عندما يصبح الطفل قادراً على الاستيعاب، يجب أن تفسر له الأخطار، بأن الدواء ليس حلو، وإنما مستحضر للعلاج يمكن أن يكون خطراً، وبأن العبث بالمستحضرات المنزلية يشكل خطراً (القلب، والامتنشاق والبلع).

● لا تركي العبوات الفارغة للأدوية والمواد المنزلية، في متناول الطفل، لأنها قد تتضمن عن الفضلات، وقد تغري الطفل باللعب فيها.

النصيحة ٣١٧ :

الاحوية المسممة

يأتي الأسبرين ومشتقاته في رأس القائمة، يتبعه الفاليريوم ومركباته، الكاردينال، والكودئين والشرابات المضادة للسعال للكبار فمخفضات الضغط، فأدوية القلب والأوعية فالمعقمات.

حل واحد: خزانة صيدلية، عالية الارتفاع - لا يبلغها الطفل - مقفولة بمفتاح.

النصيحة ٣١٨ :

المستحضرات المنزلية المسممة

إنها تسبب ٣٥٪ من حالات التسمم ففي ٥٠٪ من الحالات، يأتي الحادث خلال الإستعمال، وفي ٢٥٪، يكون الحادث جرّاء تخزين المواد، أما في ١٥٪ من الحالات، فيأتي بعد الاستعمال (الطفل الذي يضع يديه في المغسلة، الي صبت فيها المواد، فيمتص أصابعه)، وأخيراً في ١٠٪ حالات متفرقة.

وينصح، إضافة إلى ما تم ذكره (خزانة خاصة مغلقة، تنبيه الأطفال) عدم إستعمال المستحضرات في وجود الطفل، وبعدهم وضعها بجوار المواد الغذائية، وبعدهم تخزين المواد الخطرة ذات الاستعمال الاستثنائي، بأخذ العلامات التجارية للمواد بعين الاعتبار.

مواد الصيانة

الاستخدام	الضرر	الخطر	كيفية التصرف
مليّنات الغسيل	سميّة	الابتلاع	يكون العلاج حسب تركيب المستحضر
مضادات العث	خطرة	الابتلاع	لا تعطي الحليب، استدعي الطبيب في حال التشنج، مدّدي الطفل على جانبه
مضادات الصدأ	خطرة جداً	الابتلاع والرش	في حال التسمم: إسعاف طبي، في حال الحرق الجلدي أو العيني: غسيل غزير بالماء، بانتظار الاسعاف
مضادات إنسداد المغاسل	خطرة جداً	الابتلاع والرش	حروق خطيرة جداً، هضمية وجلدية وعينية: إسعاف طبي. ● في حال الرش: اشطفي فوراً بالماء الغزير ● في حالة البلع لا تحملي على القيء، وإنما شرب الماء
منظفات الأفران	خطرة جداً	البلع والرش	كما في السابق
مزيلات روائح المراحيض	خطرة	البلع	كما في مضادات العث
مزيلات البقع	سمية جداً	البلع والاستنشاق	استخدمها بجانب نافذة مفتوحة، نقل الطفل فوراً إلى المشفى في حال وقوع الحادثة
مزيلات قلع المراحيض	خطرة	البلع والرش	لا تستعمل مع ماء جافل، حروق جلدية وفي العين والأنبوب الهضمي.
مساحيق الجلبي	خطرة جداً سمية جداً		حروق خطيرة جداً في جهاز الهضم، عقائيل خطيرة
مستحضرات الغسيل	سمية	البلع	لا تعطي للشرب، لا تسمح بالقيء، إذ لا يجوز السماح بحدوث الرغبة لثلاث تحتاج مجاري التنفس

النصيحة ٣٢٠ :

كيفية استعمال ماء جافل

إذا كان مركزاً (٤٨ درجة)، فهي سمية جداً وتسبب الحروق الموضعية أو الأضرار العينية لذلك لا يسمح للطفل باللعب بالعبوة. فالخطر وراة في حال الرش أو البلع. ولكن إذا كان ممدداً، كما يستعمل عادة (١٢ درجة) فهو قليل السمية والخطر، فإذا ابتلعه الطفل خلف تهيجاً محدوداً.

فكيف نتصرف في حال الحادث؟

● إذا رش على الجلد أو في العين، أغسلي فوراً بالماء الغزير خلال ٢٠ دقيقة، واستدعي الطبيب بسرعة.

● إذا ابتلع، لا تحملي الطفل على التقيؤ، وإنما زودية بالماء ليشرّب فوراً، واستدعي الطبيب، أو انقله إلى المشفى.

النصيحة ٣٢١ :

الاستعمال اليد

● ملّدي المستحضرات المركزة قبل الاستعمال وضعيها في زجاجة بلاستيكية لماء جافل فقط.

● افتحي الزجاجات في المجلى، على أن تدار الفتحة نحو الحائط.

● لا تستعملي ماء جافل مع مستحضر حمصي، لأن التبخر الناتج قد يكون ضاراً.

النصيحة ٣٢٢:

العلاقات المميزة لمستحضرات العناية

قبل استعمال أحد المستحضرات، إحرصِي على قراءة التعليمات الموجودة على العبوة، والتأكد من أنها تطابق الأنظمة المرعية. فعلى العلامة المميزة، تجدين:

- اسم المنتج وعنوانه.
- اسم المستحضر.
- طبيعة المواد الخطرة.
- الأخطار الخاصة.
- نصائح للاحتياط.

مع عدم نسيان رمز الخطر الموجود على أرضية برتقالية عادةً.

النصيحة ٣٢٣:

مستحضرات خطرة أخرى

ثمة مستحضرات أخرى كثيرة يجب التخوف من استنشاقها أو بلعها. ومن أخطرها خلاصة التريانتين التي يمكن أن تحدث غيبوبة. أما مزيلات البقع، فهي سمية جداً وتحدث الغثان والاضطرابات التنفسية. وتسبب قاتلات الحشرات، المستنشقة بمقادير كبرى في مكان مغلق، اضطرابات في التنفس، ولكنها أقل ضرراً. ويجب الحذر من المستحضرات الصحية والتجميلية، فهي قليلة السمية، لكنها ذات تأثير في العضوية: كانهخفاض الحرارة، وحالة الثمل، الخ...

وأخيراً إذا توفرت لك حديقة في الريف، يجب الحذر جداً من
مزيلات الأعشاب أو من الأسمدة المسشولة عن العديد من حالات
التسمم. وقل الأمر نفسه إذا كنت من هواة النباتات المنزلية.

النصيحة ٣٢٤:

إنعني الاختناق

لا يمكن أن نحذر من أخطار الاختناق بصورة كافية. فهي عديدة
ومتنوعة، من أكياس البلاستيك، التي يضعها الطفل في رأسه، ليصعب
عليه التخلص منها، إلى الخزانة التي يغلقها وراءه. فيجب إذاً الانتباه
التام.

● أبعدني الطفل عن المواد الخطرة: الأكياس، والدحل،
واللآلئ، التي قد يضعها في فمه، فيبتلعها. وفي ذلك ما فيه من خطر
وقد يقع الحادث عند تناول المقبلات بابتلاع الطفل حبة بندق أو فستق
سوداني.

● لا تجعلني الطفل ينام في سرير كبير أو لين. ونحاشي وجود
الحيوانات في الغرفة إياها.

● راقبي الطفل إذا كان يلعب بحبل.

● إنزعي عن الطفل السلاسل والمعقود قبل تنويمه.

● لا تدعي الطفل حيساً في السيارة.

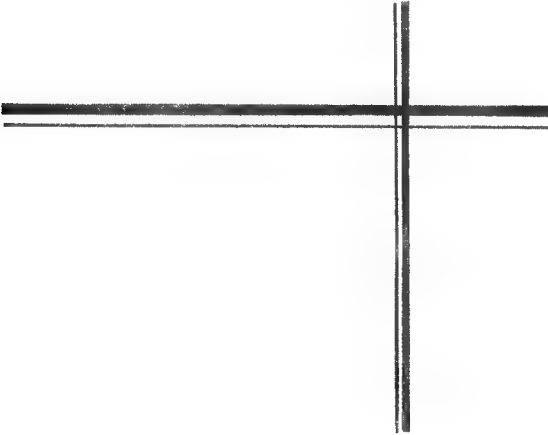
● لا تربطي الطفل أبداً بالكروسي أو بالسرير.

الألعاب، عوامل خطر؟

● التكهرب بالألعاب الكهربائية، والتسمم بعلب التلوين، والاختناق بابتلاع الدحل الألعاب الصغيرة الأخرى، والجروح المسببة من الألعاب المديبة.

● يجب، قبل ابتلاع الألعاب، التأكد من أنها صنعت وفق نظم الأمان، وهذا يبدو من البطاقة المرافقة للدمية.

«يتضمن كون هذه اللعبة موافقة للنظم الإلزامية للأمان، الصانع أو المستورد».



الباب الرابع

الحيوانات المرافقة وصحة الإنسان

النصيحة ٣٢٦ :

علاقات مميزة

تدفع الوحدة، والقلق، وأضرار البيئة، وتدني العلاقات البشرية، والابتعاد عن الطبيعة، الإنسان، للتعويض، عن الإحباطات التي يعاني منها، بتواجد حيوان إلى جانبه.

ويعرب الأطفال أكثر فأكثر عن رغبتهم في الحصول على حيوان أهلي، الذي يساعد صغار الأطفال في وعي العالم الخارجي. فبالقرب من الحيوان، يكتشف الطفل بسهولة المفاهيم، كالحر والبارد والناعم والخشن، والأشكال والحركات والثبات. ويفهم بصورة أفضل ما يتعلمه (يأكل، يمشي، يطيع، الخ) وذلك بمقارنته بتعلم الحيوان وأفعاله. وهو يجد فيه مجالاً حياً يتقبل صراعاته الداخلية ومشكلاته مع الكبار يدفع الحيوان، لأطفال الأكبر سناً إلى العلاقات الانسانية والألعاب، وإدراك إحترام الحياة والتسامح، والحنان والمسئولية.

ولذلك فإن اختيار الحيوان لا غنى عنه. ويجب أخذ رغبات الطفل وشخصيته بعين الاعتبار، وكذلك إمكانياته المادية: كلب لطيف، حرن

قابع للطفل الصغير، أو كلب كبير لطفل مسيطر على بيئة الأسرة،
وباحث عن السلطة والأمان، وهرة لطفل متوازن، الخ ...

النصيحة ٣٢٧ :

لمكافحة المرض

يساعد الحيوان المرافق الإنسان على تحسين حياته. فقد يؤدي
وظيفة مادية (بحضوره وبالعناية التي يحتاج إليها، وبالمداعبة) ووظيفة
في الاتصال (بما يتيحة من حوار) ووظيفة عاطفية، الخ .

وقد دلت الدراسات الحديثة أن وجود الحيوان المقبول أو
المرغوب فيه، محل تبادل متناغم، يمكن أن يقلل من خطر الأمراض
الناتجة عن الصدمات، وحتى إرجاء الوفاة في بعض امراض القلب
والشرابين. ويؤدي الاتصال بالحيوان إلى انخفاض ضغط الدم، وإلى
زيادة مقاومة الأوعية، وإلى التخفيف من نسبة الدهون والسكريات في
الدم. وقد عرف تأثير الحيوان في الصحة العقلية أيضاً حيث يصبح
مداعبة الكلب أو الهر أو الأرنب علاجاً حقيقياً، لا عملاً عاطفياً فقط .

النصيحة ٣٢٨ :

خطر الحيوان الأهلي

يمكن أن تنقل الحيوانات المرافقة للإنسان العديد من الأمراض
ذات المنشأ الجرثومي، أو الفيروسي أو الطفيلي، أو التحسسي، المميتة
أحياناً بعضها ضار بالحامل خاصة. ويمكن أن تكون الأمراض ظاهرة
عند الحيوان أو غير ظاهرة (فتكون الحيوانات عندئذ «حاملة صحيحة»
الأمر الذي يجعل خطر الإصابة كافياً.

وتتيج بعض الأجراءات الصصححة، ذات العلاقة بالأمراض، أو الإجراءات العامة، غالباً، تحدد الإنتقال من الحيوان إلى الإنسان.

النصيحة ٣٢٩ :

الوقاية من التحسس

يمكن أن يسبب شعر الحيوان الأهلية أو ريشها استجابات تحسسية عند البعض، قد تصيب الجهاز التنفسي (الربو، التهاب الحلق، الرشح) أو الجلد (إحمرار، انتفاخ اكزيما) أو العيون (التهاب الملتحمة).

وبالنظر لطول علاج الحساسية وضرورته، يصبح إبعاد الحيوان إجراءً فعالاً سريعاً. هذا ويجب السهر على إبعاد كل ما يتعلق بالحيوان (لباس، غطاء الخ...) وغسل جميع الأماكن التي كان يألفها أو ينتقل فيها، بعناية زائدة.

النصيحة ٣٣٠ :

تجنب الحمى المالطية

منشؤها جرثومي وهي تعيب الإنسان فتسبب اضطرابات في السلوك، وإرتفاع حرارة متقطع، وتعرقاً، والاماً في المفاصل والعضلات، تزداد خطراً أحياناً بإصابة العظام والجهاز العصبي والأحشاء.

يظهر هذا المرض عند الكلب والأرنب باجهاص، وبالتهاب الخصيتين.

وينتقل المرض إلى الإنسان بتماس الجنين أو المشيمة الناتجتين عن إجهاض. ومن الضروري التزود بقفازات لمعالجة الأجسام الناتجة عن إجهاض الكلبة، وحرقها أو دفنها، وفحص الكلبة من قبل طبيب بيطري. ولا يوجد لقاح للإنسان أو الحيوان، ويجدر بالنظر لخطر الإصابة القضاء على الكلاب المصابة بالحمى المالطية بدون ألم.

التبصير

يمكن أن تصاب الأبقار والأغنام والماعز بالحمى المالطية، يصاب لبن الأنثى حينئذ بالجراثيم. فإذا تمت الرقابة على الأبقار فإنه خطر المرض يبقى قائماً عن طريق شرب حليب الماعز النقي، أو أكل الجبن الطازج غير المبستر للماعز أو الغنم.

النصيحة ٣٣١ :

القطور

تسببها فطريات مجهرية، وتظهر عند الإنسان على شكل أضرار جلدية غشائية في الفم، وتحت الأبطين وفي الحالبين وفي الثديين... وهي تصيب الأنثوب الهضمي الأعلى عند الطيور. فتتخف الشهية، وتنبطح الحيوانات. وهي تصيب الكروم والهررة والفئران. ويجب معالجة إصابات الطيور محلياً والامتناع عن كل تماس مباشر بها.

النصيحة ٣٣٢ :

صخيف بالنسبة الى الحامل

إن سببه فيروسي، وتبدو إصابة المشيمة، عند الانسان بأعراض شبيهة بأعراض الحمى الوافدة أو السحائية. ولها آثار ضارة جداً بالحامل (إجهاض، عقابيل عصبية عند الجنين).

والفأر هو مستودع الفيروس، وهو ينتقل إلى الكلاب أيضاً. ولا تبدو على الحيوانات أية أعراض. ومكافحة فئران المنازل إجراء وقائي جيد (ولا يجوز الإمساك بالفئران الميتة باليد)، كما يجب الامتناع عن مس الافرازات الأنفية للحيوانات.

النصيحة ٣٣٣ :

الكلب هو حامل الجرثوم

السبب يرقاني، ويؤدي لدى الرجل إلى تشكل أكياس طفيلية على الكبد والرئتين خاصة. والكلب هو الضيف الأول للطفيلي، وهو لا يبدى أي عرض، ما عدا التهاب المعى في حال الإصابة المنتشرة. وتنتقل العدوى بتناول البقايا، ولحم الغنم والبقر الذي يحمل اليرقان. ويمكن أن يصاب الهر أيضاً. وتنتقل الإصابة إلى الإنسان مباشرة بتماس الكلاب المريضة أو بتناول الأطعمة الملوثة.

ويجب مكافحة الديدان عند الحيوان كإجراء وقائي وعلاجي، وعدم إعطائه إلا الأطعمة الصحية، مع منعه من شم الفضلات في الزهات (إذا ان العدوى قد تنتقل بالاستنشاق). فإذا لوحظ وجود الديدان عند الكلب، وجب بعد مسه، غسل الأيدي بعناية فائقة (قد تسبب بوض الطفيليات تحت الأظافر).

النصيحة ٣٣٤:

الجرب، ساري

سببه وجود قراديات. وهو يسبب للإنسان والحيوان أضراراً جلدية مصاحبة بالحكة. وهو شديد العدوى. فإذا أصيب حيوان ما بحكة وفقد بعض وبره، وجب إخضاعه لفحص بيطري. وفي حالة الإصابة، ينبغي بالضرورة عزل الحيوان المريض، وتعقيم مكان إقامته. وقد سبق الحديث عن العلاج.

النصيحة ٣٣٥:

بعوض مخيف

إنه جرثوم وحيد الخلية، ويتنج عنه للإنسان، نوبات الحرارة، وضعف الدم والهزال.

وتتجلى عند الكلب باصابة جلدية، وبالتهاب الملتحمة وبالتقاعس وفقدان الشهية، الخ وتنقل البعوضة من الحيوان إلى الانسان والعكس بالعكس. ويعتبر مكافحة البعوض الإجراء الوقائي الفعال الوحيد.

النصيحة ٣٣٦:

خطر: البريحيات أو حمى المناطق

سببها جراثيم متنوعة، وهي تظهر عند الإنسان على شكل حرارة وصداع وآلام عضلية والتهاب الملتحمة وتقوؤ. وثمة خطر لإجهاض عند الحامل.

ويمكن أن يأخذ المرض عند الكلب شكلاً معدياً معوياً (حرارة،

إسهام نزيفي، تقيؤات) أو شكلاً كبدياً كلوياً (يرقان، بولة). ويمكن أن تكون النتيجة قاتلة. وتسري العدوى للحيوان بتماس فضيلات كلاب مريضة، أو بلسعة البق والعمل، أو بشرب ماء ملوث. وينتقل المرض إلى الإنسان بالتماس المباشر بحيوان مصاب أو مع مواده الملوثة. ويمكن أن تكون القوارض الصغيرة حملة سليمة للجراثيم.

ويجب الحذر من استنشاق الكلب للفضلات خلال التنزهات ومن سباحته في مياه ملوثة، الخ...

النصيحة ٣٣٧ :

الستريوز

جرثومي المنشأ يبدو على الإنسان بإصابته بالتهاب السحايا. وهو يسبب الاجهاض، عند الحامل ويوضع جنين ميت، أو طفل حي لا يلبث أن يموت بسبب تسمم الدم.

ويظهر المرض عند الكلب أو الأرنب على شكل تسمم الدم، والاجهاض، والنوبات العصبية. أما عند الطيور، فيظهر على شكل تسمم الدم.

وتسري العدوى إلى الإنسان من خلال تماسه مع حيوان مريض، أو ابتلاع مواد ملوثة. ويجب الحذر من مس مواد الاجهاض باليد المجردة، وإبعادها وتعقيم كل شيء.

النصيحة ٣٣٨ :

مرض خدوش القطط

فيروسى المنشأ، يظهر بالتهاب بعض العقد اللمفاوية المصاحبة

بالحمى، وفقدان الشهية والتقيؤات، الخ... .

والقط حامل سليم للمرض.

ويجري نقله من خلال الخدش، أو العض، أو حتى بلمس الحيوان. والوقاية الوحيدة إذاً هي الامتناع عن التعرض للخدش أو العض، وتنظيف الخدوش دائماً بعناية.

النصيحة ٣٣٩ :

مرض الطيور

مرض خفيف يصيب الإنسان فيسبب له إصابة تنفسية خفيفة والتهاب الملتحمة، أو التهاب الرئة مع الحرارة والارتعاش، وفقدان الشهية، والصداع.

وتظهر على الطيور بالحمى والإسهال وفقدان الشهية والهزال وصعوبة التنفس وغالباً بالتهاب الملتحمة.

ويعدي الإنسان بلمس الطيور مباشرة، أو بلمس فضلات وإفرازات الطيور المريضة فيجب الامتناع عن تماس «منقار - فم» وتعقيم الأقفاص دائماً بعناية.

النصيحة ٣٤٠ :

الحذر من الطفيليات الخارجية

تلتجئ في وبر الكلب والقط والقوارص وفي ريش الطيور طفيليات عديدة (كالبق والقمل...)، وهي تسبب أمراضاً جلدية وحكة، ويمكن أن تنقل أيضاً بعض الأمراض. وتنقل الطفيليات إلى الإنسان بلمس الحيوانات المصابة. فيجب إذاً مكافحة هذه الطفيليات

بالمبيدات، وذلك وقائياً وعلاجياً.

النصيحة ٣٤١ :

علاج الحيوان الحظيئة

يمكن أن يستضيف الأنثروب الهضمي والتنفسي للكلاب والقطط والقوارص والطيور ديداناً متعددة، يمكن أن يتنقل بعضها للإنسان. ولذلك يجب مكافحة الديدان وقائياً وعلاجياً عند الحيوان، كما يجب تجنب استنشاق الكلب للفضلات خلال الزهة، وعدم السماح له بلعق الوجه، وغسل الأيدي بعناية عند مساس حيوان مصاب.

النصيحة ٣٤٢ :

لا تحصى الحيوان يلعقك

ثمة مرض جرثومي ينتقل إلى الإنسان عند تعرضه لعض أو خدش حيوان مريض (الكلب والقط والأرنب والجرد، والطيور) وعند الوخز بشيء ملوث من قبل الحيوانات وعندما يلعق الحيوان إنساناً مصاباً بجرح جلدي ويسبب ذلك التهاباً موضعياً يمكن أن تكون مضاعفاته إصابة الأجهزة والنسج المختلفة (المفاصل، والأوتار).

ويحمل العديد من الحيوانات السليمة الجرثوم على حين تبدو على البعض أعراضاً نفسية.

ولا يجوز التعرض للفق الحيوان عند الإصابة بجرح أو خدش. ولا يجوز إهمال تعقيم كل عضو أو خدش يحدثه الحيوان.

النصيحة ٣٤٣ :

الكلب، خطر قاتل

إنه ينتقل بواسطة الكلاب والقطط والثعالب الخ... وهو قاتل للحيوانات والإنسان على السواء، ولا يمكن مكافحة هذا الالتهاب السحائي الدماغي الفيروسي إلا باللقاح الوقائي بعد التماس مباشرة بحيوان مصاب بالكلب. ويمكن الرجوع إلى ما سبق للمزيد من المعلومات.

النصيحة ٣٤٤ :

القضاء على حشرات الحيوان

داء الريكتسيات ذو منشأ جرثومي، يبدو على الإنسان بصورة حمى، وبروز جلدي مصاحب بالصداع، أو في بعض الحالات بأعراض رئوية أو قلبية أو تنفسية.

والحيوان عامة حملة سليمة للجرثوم (كلب، قط، فأر، جرز، أرنب، طيور). وتجري عدوى الإنسان عن طريق طفيليات خارجية (لسع البق أو القمل...)، وأحياناً استنشاق الغبار الملوث.

ولا بد من تعقيم الحيوانات، وعدم لمس فضلات الحيوانات باليد العارية.

النصيحة ٣٤٥ :

انتبه إلى المواد الضخائية الملوثة

يسبب مرض السالمونيلا عند الإنسان مرضاً معويّاً مصاحباً

بالحمى وبالألام العضلية، وبالصداع، والكلب والقط حاملان سليمان للجرثوم. ويسبب المرض عند الطيور ضعف الشهية وأعراضاً عصبية والإسهال. والعديد من القوارض والسلحفاة حملة سليمة للجرثوم. ويصاب الإنسان بلمس الحيوانات المصابة. ولذلك وجب تلقيح الحيوانات واتخاذ الاحتياطات عند التعامل مع حيوانات مربية.

إنتبهي

يصاب الإنسان خاصة بتناول المواد الغذائية الملوثة (لحوم، بيض حليب. الخ). والضمان الوحيد لسلامة صحة المستهلك هي اليسترة والتعقيم، والتبريد، الخ... تحت رقابة بيطرية.

النصيحة ٣٤٦:

تجنب القرع ممكن

ينتج عن فطريات طفيلية مجهرية. يبدو عند الإنسان والحيوان على السواء (قط، كلب، أرنب) بإصابة جلدية مرافقة بتساقط الشعر. وتتم العدوى بالتماس المباشر. وحمل القفازات لا غنى عنه عند الاعتناء بالحيوانات المريضة.

النصيحة ٣٤٧ :

احترام قواعد الصحة

مرض التوكسوكاروز مرض طفيلي، ينتج عن الإصابة به، أعراض كثيرة عند الإنسان، تختلف بحسب عدد الديدان وبحسب موضعها

(قصور كبد، ذات الجنب، حمى، سعال، تقيؤ، أمراض العين، الخ...).

لا تبدو على الكلب والقط أية علاقات عندما تكون ضعيفة الإصابة، أما التجرثم الكثيف، فيسبب عند صغار الحيوان اضطرابات هضمية، واسهالات، وانحطاطاً.

ويتنقل إلى الإنسان بتماس الأشياء الملوثة.

ولا مندوحة من مكافحة الديدان عند الكلاب واحترام قواعد الصحة (كنظافة الأيدي، وتنظيف أماكن لعب الأطفال، الخ...).

النصيحة ٣٤٨ :

انسلم بالازما. ينقله القط

يسببه طفيلي، وهو خطر بخاصة عند الحامل (إصابة الجنين، راجعي ما قبل).

النصيحة ٣٤٩ :

اللقاح اتفاحي الإصابة بالسل

يسببه جرثوم صغير، وقد يصيب الكلاب والقطط والبيغاوات، التي تنقله بدورها إلى الإنسان فيما بعد. ويجب أن يقضي على كل حيوان مصاب بالسل. واللقاح أساس وقاية الإنسان (راجعني ما قبل).

النصيحة ٣٥٠ :

مكافحة الطفيليات الخارجية

مرض (التولا ريمي) ناتج عن جرثوم، ويظهر لدى الإنسان بارتفاع

الحرارة وبآلام عضلية ومفصلية، وبصداع وتقيؤات متبوعة بإصابة بعض العقد اللمفاوية وأحياناً بالتهاب الملتحمة وذات الجنب والتهاب معدي ومعوي الخ . . .

وقد يكون المرض قاتلاً بالنسبة إلى بعض القوارض . وهو معروف لدى الكلاب والقطط والطيور.

وتنتقل العدوى بلسعات البراغيث والقمل، أو بشرب الماء الملوث بفضلات القوارض.

ولا مندوحة من مكافحة الطفيليات الخارجية للحيوانات.

النصيحة ٣٥١ :

أخذي اللق

السل الكاذب. مرض جرثومي، يصيب الإنسان بالتهاب حاد في الغدد المسارية.

وهو يصيب العديد من الأنواع الحيوانية (الجرز والفار والقط والطيور)، حيث تسبب لها ضمود بعض العقد اللمفاوية، وبعض الاضطرابات الهضمية، الخ . . . ويمكن أن تكون الحيوانات حاملة سليمة للجرثوم.

وهو ينتقل إلى الانسان بالتماس المباشر بحيوان مصاب، أو بتناول أطعمة ملوثة بفضلات الحيوان. فيجب الحذر من لعق الحيوان ومراقبة الأطعمة.

النصيحة ٣٥٢ :

قواعد صحة عامة

عندما تريد اقتناء حيوان أهلي، رافقيه عند البيصري الذي

يمكنه أن يجري كشفاً صحياً، وأن يحدد الحاجات الغذائية، وأن يضع برنامجاً للتلقيح. ويجب أن تجري اللقاحات بحسب نصائحه، لأنها الوسيلة لحماية صحة الإنسان، أما في حالة الحيوان المهجور الذي نريد اعتناؤه، فإنه ينبغي أن نتبع البرنامج ذاته، مع الحذر الشديد عند الاعتناء به، طالما كنا غير واثقين من أنه خال من الأمراض السارية.

ويجب أن يكون غذاء الحيوان المرافق صحياً دائماً، وملئاً لحاجاته الغذائية، ويفضل أن يكون مطبوخاً. ويقدم في إناء مخصص للحيوان، ينظف بعد كل وجبة. أما الماء الذي يقدم للحيوان فيجب تغييره كل يوم، مع غسل الإناء بعناية. ولا يجوز أن يأكل الحيوان في صحن يستخدم من قبل الإنسان على الإطلاق.

أما الحيوانات التي تعيش في الشقة فيجب أن يخصص لها إناء للفضلات، على أن يغسل بانتظام بماء جافل.

في الزهات، يجب منع استئاق الحيوان للفضلات، والبول، والبصاق (مصدر العدوى)، وشرب الماء الملوث. ويجب أن يفرغ فضلاته على الأرض (يدخل المشفى في فرنسا سنوياً ٦٠٠ شخص لانزلاقهم على فضلات الكلاب). ولا يجوز أن يلوث الكلب الأماكن المخصصة للأطفال (أحواض الرمل)، أو أن يسبح في الأماكن المخصصة للناس على الشاطئ. ويجب التأكد بعد الخروج، من أن الحيوان لم يصطحب طفيليات خارجية، بأجراء مكافحة منتظمة للحشرات والديدان.

وعندما يكون المرء في تماس بالحيوان يجب منعه من لعق الوجه أو الجروح والخدوش، والاعتناء بغسل الأماكن التي لعقها الحيوان. ولا ينصح إطلاقاً بتقيل الكلب (ويكفي التذكر أن الحيوان يشم ما تيسر، وأنه يلحق المنطقة الشرجية، الخ...). وكذلك لا ينصح بوضع الفم على منقار الطيور. ويجب، بعد القيام بمداعبة الحيوان، غسل الأيدي

بدقة.

ويجب، في حالة العض والخدش، ان يعقم الجرح بعناية.
والوقاية من الكلب لا يجوز أن تغرب عن البال.

وفي كل الأحوال، يجب أن يلازم الحيوان مكانه، في سلته، لا
في سرير صاحبه، أمام إناء طعامه، ولا في الصحن ولا يكفي عدم احترام
هذه المبادئ لتهديد الصحة الذاتية.

النصيحة ٣٥٣ :

انتبهي من الحمام

يحمل الحمام الذي ينتشر أكثر فأكثر في المناطق السكنية، عدداً
من الأمراض الفيروسية والجراثومية، والطفيلية، قابلة للانتقال إلى
الإنسان.

وتنتقل العدوى باستنشاق الغبار الملوث المنبعث من عش الحمام.
ولذلك لا يجوز الإبقاء على هذه الطيور والامتناع عن تغذيتها،
ومنع الأطفال من الاقتراب منها (اتقاء من شر المرض).





الفصل السادس

الاستمتاع بالفراغ جيدا

الباب الأول

الاستمتاع في الريف

النصيحة ٣٥٤ :

الحذر من الكلب

يمكن أن يصيب هذا النوع من المرض الحيواني الانسان، وأن تكون قاضية عليه، إذا لم، يتخذ بعض الحذر. ولذلك وجب الانتباه من وجود أي حيوان مفترس أو أهلي مجهول. أما أعراض المرض، فهي تغير في سلوك الحيوان (كأن يتقدم الثعلب في وضح النهار من المساكن، أو كأن يصبح الكلب الوديع عدوانياً) وشلل في الأعضاء أو في الفك مع صعوبة في البلع.

فينصح إذاً:

- عدم العناية بالحيوانات المفترسة المريضة.
- بإخبار الطبيب البيطري بكل جثة حيوان مشبوهة.
- باستدعاء الطبيب البيطري إذا مرض أحد الحيوانات الأليفة، وعدم لمس فك الحيوان إذا كان يعاني من مشكلة شلل الفك إذ من صعوبة البلع.

● بعدم الاعتناء بكلب أو بهر باليد، إذا كان قد تشاجر مع حيوان مفترس.

النصيحة ٣٥٥ :

تحاشي عضات الكلب

تصبح عضات الكلب أكثر حدوثاً. ويحدث ذلك، سبع مرات من عشر، مع طفل جرح وفي نصف الحالات، مع طفل عمره أقل من خمس سنوات. وفي نصف الحالات، يكون الكلب من نوع الراعي الألماني. ولا يخلو الكلب تماماً، حتى إذا كان ملقحاً ضد الكلب، من هذا المرض. ولذلك يفضل الحذر الشديد.

● لا تداعب حيواناً لا تعرفه، ولا تلاعبه.

● وبالتالي، ابتعد عنه الأطفال.

● امتنع عن الحركات، أو الغضب أو التكلم بصوت عال، إذا كنت أمام كلب غير معروف من قبلك.

● لا تهاجم شخصاً في وجود كلب، حتى على سبيل المزاح. وهذا يصدق أيضاً على الهر.

● لا تلج بيتاً، حتى ولو كان بابه مفتوحاً، إذا كان مسجلاً عليه «كلب شر».

● لقح كلبك، وهو صغير السن، ضد الكلب.

النصيحة ٣٥٦ :

اتقاء الثعابين

إن الثعبان الذي يجب الحذر منه هو الأفعى وهي لا تلدغ إلا إذا

هوجمت. ولذلك يجدر، خلال النزهة في الريف، التأكد من مكان وضع القدم، وعدم النزهة حفاة، أو عراة الساق، في الغابة، أو في الأماكن الصخرية، وارتداء البنطال والأحذية المغلقة.

تزودي بمصل مضاد للسلم إذا كنت تقضي العطلة في مكان ترتاده الأفاعي. ويجب حفظ المصل بمعزل عن الضوء. هو يبقى صالحاً مدة شهر في الحرارة الطبيعية، وخمس سنوات إذا حفظ في الثلاجة بدرجة حرارة ٤ مئوية.

- أما الثعبان فهو لا يؤذي الإنسان ولا يلوغ إلا إذ أثير، ولكن لدغته ليست خطيرة.
- وثمة ثعابين غير سامة ولا تهاجم الإنسان.

	الطول	الرأس	الفم	العين	الذنب
الأفعى	٥٠ - ٧٠ سم	مثلث	سنان متطاوِلان سامان ودقيقان	قائمة	قصير
الثعبان	٨٠ - ١٣٠ سم	بيضوي	صف من الاسنان الصغيرة	مستديرة	طويل ومدبب

النصيحة ٣٥٧ :

الحذر من الحبابير والتحلل

إنها تسبب سنوياً عدداً من الوفيات أكبر من ذلك الذي تسببه لدغات الأفاعي. ولذلك يجب الانتباه منها:

- لا تقتربي من وكر أو منحلة، دون حذر وحماية الوجه واليدين.
- وعلمي ابنائك عدم اللعب بالقرب من المناحل.

- إذا توضع إحدى الحشرات عليك، لا تدعري، ولا تبدي

حركات اضطرابية فهي لا تلدغ إلا إذا هوجمت.

● إنتبهى بالتالي إلى مكان وضع يديك وقدميك.

● أرفعي بسرعة الأغذية من على المائدة، وخاصة الحلويات لأنها تعشقها (المرب، العسل، الكاكو الخ...).

● أطردي الحشرات من الغرفة أو السيارة التي ولجت إليها، دون حركات طائشة.

النصيحة ٣٥٨ :

حاذري من النباتات

بعض النباتات سامة للإنسان، ويبتج السمم عموماً عن:

● خطأ (بصل التوليب بدلاً من بصل الطعام...).

● تجربة غذائية فاشلة (وخاصة عند الأطفال، للعب أو الفضول).

النصيحة ٣٥٩ :

غبار الطلع مصدر التحسسات

عند الازهار الربيعي أو الشتائي سنويات يصيب رشع الثبن، ضحاياه، على حين يجد المصابون بالربو امراضهم تتفاقم. ويعود السبب في ذلك إلى غبار الطلع، التي ليست كلها مع ذلك محسسات تنفسية. وتجدر، بالنظر لاختلاف وقت الإزهار بحسب المناخ والارتفاع، معرفة تقويم حدوثها لمن يتحسس منها.

ولذلك يجب الحذر من النجيليات التي يبدأ إزهارها في أيار

ويتهيه في أيلول)، ومن بعض الاشجار كالسرو وأشجار الجوز والتوت والزيتون والكستناء التي ترسل غبارها من يناير كانون الثاني، إلى مايس أيار وتساعد بعض الأدوية المضادة للهستامين في الإقلال من الظواهر التحسسية. ولا يجوز إستعمالها إلا بوصفة طبية، فإذا وجدت غير كافية، وجب اللجوء إلى الأخصائي الذي يبحث عن العنصر المسبب، ويمنع تأثيره على المريض.

النصيحة ٣٦٠:

أحصي النباتات الطبية

استخدمت الأعشاب والنباتات الطبية في العلاج منذ أقدم العصور، وهي تلاقي اليوم ترحيباً متاعظاً. ولا يمكن الشك في منافعها. ولكن مع ذلك يجدر عدم الخلط بين الأنواع، وانتقاؤها بدقة، إذا كنت تودين جمعها بنفسك. وإذا كنت تشكين في أمر من الأمور، عودي إلى رأي أحد الصيادلة.

ويجب أن يتم الجمع في طقس جاف ومشمس حيث لا يوجد خطر لتلوث النباتات. ولذلك فيجب الابتعاد عن أطراف الطرق. ثم ينبغي قطف النباتات السليمة تماماً: تلك التي لم تفقد لونها، أو لم تتبقع أو تتعفن، الخ. وتوضع النباتات في أكياس البلاستيك المتميزة - التي لا يجوز إغلاقها - لتتشر في مكان جاف، وجيد التهوية، في الظل بالنسبة إلى الأوراق والأزهار، وفي الشمس بالنسبة إلى الجذور، على أن تقلبها كل يوم. وعندما تجف توضع في علبة معدنية، أو في دوارق زجاجية محكمة الإغلاق، في مكان جاف، بعيد عن النور. ولا يجوز تكديسها هكذا، أكثر من سنة أو سنتين على الأكثر.

النصيحة ٣٦١:

متى يتم الحصاد؟

- القشور: من الربيع إلى الخريف، مع تحاشي النباتات المسنة.
- الأزهار: قبل تفتحها، أحياناً كبراعم.
- الثمار: عند النضوج.
- البذور: الناضجة تماماً.
- الجذور: في الخريف أو في بدء الربيع. بعد بدء الإنبات، مع تحاشي الجذور المسنة جداً.
- الأغصان والأوراق: في بدء التزهير.

النصيحة ٣٦٢:

النباتات وفوائدها

النبات	الفائدة	منقوعة	مستخلصة استخدام خارجي
كرفس	الربو، الرشح والتزلات الصلوية أمراض البول		الجذور والأوراق الطرية
حشيشة الملاك	العصب، فقدان الشهية، النزلات الصلوية، الرثية	بذور، أغصان	
يانسون	أمراض المعدة والتنفس	بذور	
زعرور	أمراض القلب والدوران، الاسهلات وحصى الكلى	زهرة	ثمر، وقشر

ريحان	الضعف الاضطرابات العصبية والهضمية	أوراق وأطرافها المزهرة		
ترنجان	التهاب العيون، واللثة والرثية وامراض الكبد والبول	ازهار	ازهار	قطرة، غرغرة
عوسج أسود	الامساك وقصور الكبد		قشر	
لسان الثور	التهاب الكلية الحاد والمسالك البولية		قشر	
بقس	حرارة، اضطراب الكبد والصفراء صلع. قشرة.		أوراق خضراء او جافة	
بابونج	اضطرابات هضمية، مغص، التشنج المعدي المعوي، آلام، امراض. العين والمجلد	ازهار جافة		كمادات
كشمشة سوداء	رثية، امراض البول الاسهال	اوراق		
كزبرة	اضطرابات الهضم، الامراض العصبية آلام المهبل، النزلات الوافدة الضعف		حبوب	
نسرين	الحصى الكلوي، الضعف العام الاسهال النزلات الوافدة		ثمار	
طرخون	اضطرابات هضمية، فقدان الشهية آلام الرثية	نبات أخضر		
اوكالبتوس	أمراض المسالك التنفسية وبولية، الجروح، السكري		اوراق	
فراولة	داء المفاصل، ضعف الدم الاسهال والامساك، آلام الحلق		جذور وأوراق	غرغرة
وردار	داء المفاصل، آلام الكلية الامساك، الضعف	أوراق		

عمرعمر	اضطرابات هضمية، فقدان الشهية اضطرابات بولية داء المفاصل رثية، الأمراض الرئوية والجلدية	أعشاب	حمامات (بعد الاستخلاص) (الأعشاب)
حشيشة الدنيا	اضطرابات كبدية وصفراوية رثية أرق، فقدان الشهية، ضعف الدم	ازهار	
خنزامي	أمراض عصبية ورئوية، جروح وحروق	أطراف الازهار	
لبلاب	امراض رئوية، امراض الحنجرة والأنف	النبتة او اطرافها المزهرة	غرفة، وغسل الأنف
كتان	قروح، امراض الرئتين امساك	حبوب	كمادة
صعتر بري	اضطرابات عصبية وهضمية وفقدان الشهية، الربو والسعال	النبتة	حمام (بعد الاستخلاص)
ترنجان	اضطرابات عصبية وهضمية تعب	أوراق واطراف مزهرة	
النعنع	اضطرابات هضمية، عصبية، جلدية.	أوراق	كمادات
الجوز	آلام الحلق، الحكّة، فقر الدم القروح، الأمراض الجلدية	اوراق	زرق مهيلي، غرفة، حمام (بعد الاستخلاص)
زهر البرتقال	أرق، عصبية، آلام	اوراق ازهار قشر	
القرّاص	السكري، التزوف داء المفاصل، الرثية، الشعر	اوراق	اوراق
الصنوبر	أمراض الرئة والكبد والبول الرثية، داء المفاصل، الجلدية التعب	براعم	حمام

هندباء برية	امراض الكبد والصفراء، والجلد اضطرابات الدوران، فقدان الشهية، داء المفاصل والرثية	اوراق	جلود	
العوسج	للورثان، التهاب الفم واللثة الاسهال، امراض الكلية	اوراق جافة	اوراق	
الورد	آلام الحلق، التهابات الفم، الاسهال مرض العيون، العناية بالجلد	براعم جافة	ماء الورد	
البيلسان	الكلية، النزقة الوافدة، الصدر المفاصل، الرثية	ازهار جافة		
الصعتر	امراض الرئة، الاثيان المعوي والبولي، اضطرابات الهضم، حالات الهبوط، الضعف العام	اوراق واطراف مزهرة	اوراق واطراف مزهرة	حمام
الزيزفون	الامراض العصبية، اضطرابات النوم النزلات الوافدة، الرثية، الزلال السكري، العناية بالجلد	ازهار		حمام
البنفسج	امراض المسالك التنفسية	ازهار	النبتة كلها	

النصيحة ٣٦٣ :

لحذري الفطور

- لا تأكلي الفطور إلا بعد التأكد منها تماماً: ما تشتريه من التاجر، أو ما يراقبه الصيدلي، ما تقطفيته من نوع تعرفينه جيداً، ثم رقايته سابقاً.
- لا تخلطي في سلة واحدة أنواعاً متعددة من الفطور. يمكن أن يعدي الفطر السام بالتماس الفطر الصالح للأكل.
- تخلصي من الفطور ذات الخاتم ومن فطور الصفيحة البيضاء.
- إنتهبي إلى ما يقطفه الأطفال!

لا توجد «وصفة» لمعرفة نوع الفطور. ويحدد علم النبات وحده الأنواع المختلفة. ولا يوجد إجمالاً غير خمسة أنواع مميتة، ولكن العديد من الفطور هي بالمقابل سامة.

النصيحة ٣٦٤ :

إزعجي بأصلن

ليس لذة الزراعة خالية من الخطر. ويجدر بالمرء اتخاذ العديد من الاحتياطات لتفادي الحوادث.

● إحدري خطر ضربات الشمس: لا يمكن الاستغناء عن القبعة في الصيف إذا كنت تعملين مدة طويلة في الحديقة.

● إذا كنت قد عملت مدة طويلة محنية والرأس إلى أسفل، إنهضي بهدوء، فهذا يخلصك من الدوار.

● أحملي في الشتاء قفازين، الأول ناعم في تماس الجلد، والثاني دافئ غير نافذ. وهذا يخلصك من التقشب.

● أدوات الزراعة خطيرة، لذلك استخدمي دائماً الأداة الملائمة للعمل الذي تريد إنجازه، والذي يناسبك. واسهري على صيانة الأدوات جيداً، وعلى التخلص من الأدوات السيئة.

● لا تتركي الأدوات بمتناول الأطفال. فهي ليست ألعاباً.

● إحدري من نقل أداة إلى شخص آخر بإلهائها.

● ضعبي الأدوات بعناية بعد استخدامها، في مكان مخصص لها فقط.

● أما بالنسبة إلى الأدوات الكهربائية، فأبعدني الشريط كيلا يقطع، وأبسي النعل العازل والففايزات الجلدية.

نباتات غير خطرة

- إنتبهى، احرصى على أن يكون ماء السقاية نظيفاً تماماً.
- ولا يجوز أن يكون السماد الحيواني الذي يضاف لاغناء التربة في تماس بالخضار والفواكه لأنه قد يفسدها.

النصيحة ٣٦٥ :

مجز العشب يمكن أن يكون خطراً

إنه أكثر الأدوات الزراعية خطراً، لأنه :

- يحمل شفرة للجز، يجب حمايتها: إذا لا يجوز أن يمسّ المستخدم الشفرة، عند عمل المحرك. ويجب أن يتم التوقف حيثلذ بشكل فوري.
 - أخطار إلقاء الشفرة للحجارة أو الأشياء القاسية. إنزعي الأحجار والأشياء الأخرى قبل جز العشب.
 - ليس لعبة للأطفال.
 - ويجب عزل كل مجز كهربائي تماماً، ويجب أن يكون الشريط سليماً، والانتباه باستمرار إلى عدم قطعه.
 - وعندما ينتهي استخدام المجز، يجب بالضرورة توقيفه.
- النصيحة ٣٦٦ :

المشواة = خطر

إننا لا نفكر أبداً باخطار الحوادث التي قد تسببها المشواة إذا لم

يتقن استخدامها. ومع ذلك يمكن تفادي الحريق والحروق (التي قد تكون خطيرة) لذلك:

- تأكدي من ثبات الجهاز.
- إبعدي الأطفال عن الجهاز.
- أشعلي فحم الخشب بالولاعات الكهربائية أو بالمواد الخاصة للاشتعال. ولا تستخدمى الوقود أو الكحول.
- لا تنعشي النار بالولاعات، بل بالأخشاب الصغيرة الجافة.
- عند الانتهاء من الشوي، بللي الجمر بالماء.
- إحرصى على عدم وضع المواد السريعة الاشتعال إلى جانب الجهاز.

النصيحة ٣٦٧ :

حذاء من الحريق

- الانتباه ضروري في الحديقة أو الزهرة، أو في البيت. فالحريق يشكل أكبر الأخطار.
- لا تشعلي النار في الغابة أو في الحديقة، بجانب البيت، وبخاصة عندما يكون الطقس جافاً تتخلله الرياح.
 - لا تلقي باللفافة إلا بعد إطفائها.
 - إحرصى على حسن استعمال المشواة.

الباب الثاني

الانتقال الآمن

النصيحة ٣٦٦ :

الوقاية من حوادث السير

من بين عشرات آلاف حوادث السيارات التي تقع سنوياً، يمكن تفادي العدد الكبير، باتخاذ الاجراءات للأمن.

واجراء الأول هو بالطبع السهر على سلامة حالة المركبة. ولذلك يجب القيام بإعادة النظر فيها بصورة منتظمة : حالة المعجلات، والأنوار، المنبه، ماسحات الزجاج، كل شيء بحالة جيدة.

تأكد، قبل الانطلاق من نظافة الزجاج والمرايا العاكسة (يجب أن تكون ساحة الرؤيا أعظمية)، ومن سلامة تثبيت الحقائق، ومن حالة المقطورة، إن وجدت. ولا تنسي الاستعلام عن حالة الطريق فشرطة السير تملك بالمعلومات اللازمة.

النصيحة ٣٦٧ :

خلال الطريق ...

إن أول قاعدة للاحتياط هي بالتأكيد إحترام قوانين السير، بالبقاء باستمرار سيدة المركبة، متحكمة بسرعتها، هادئة ومهذبة مع السائقين

الآخرين. ولكن يجب أيضاً أخذ حالتك الصحية بعين الاعتبار، وعدم تجاوز حدود إمكانياتك. ولذلك.

● وإذا كانت المسافة التي ستقطعها طويلة، لا ترددي في قطعها بتوقف قصير من حين إلى آخر، في أماكن الاستراحة، وحتى في النوم لمدة ١٥ دقيقة.

● إذا شعرت بالتعب، اترك المقود، في حدود المكان.

● فكري في تهوية العربة، لا سيما إذا تم التدخين فيها، إذ يسبب أكسيد الفحم النعاس.

● كروي فترات التوقف ليلاً، لأن القيادة خلاله أصعب (رؤيا محدودة، أنوار مبهمة...).

● إذا كنت تشكين من مرض مزمن (ربوة سكري، صرع الخ...) توقف عند أول اضطراب.

● خذي الأدوية التي تتناولينها بعين الاعتبار فقد يكون بعضها خطراً على السائق، بجعل النظر مضطرباً، وبالتخفيف من سرعة الاستجابة، وبإحداث النعاس، أو على العكس، بإزالة الشعور بالتعب، ويمنع السائق المزيد من الثقة بنفسه.

● إسهري على عدم تناول وجبات ثقيلة قبل الانطلاق.

● احذري من الكحول، لأن سبب الكثير من الحوادث هو المبالغة في تناول الكحول.

النصيحة ٣٦٨:

ارشادات أخرى للسلامة

لا تهمل ضرورة ربط حزام الأمان في القيادة، أنت والراكب

بجانبيك. ولذلك، اربطي الحزام قبل الانطلاق.

أما الأطفال، فيحتاجون إلى المزيد من الحذر. فلا تدعهم يجلسون في المقعد الأمامي. فقد يقذفون خارجاً في حال التوقف العنيف. أجلسهم في الخلف. أما الصغار، فخصصي لهم مقاعد خاصة مع حزام أمان. وضعي الرضع في سريرهم المثبت على المقعد. واحفظهم من الشمس، ولا تدعهم أبداً وحدهم في عربة واقفة. وأخيراً يجب عزل الحيوانات عن المسافرين فالقط في سلتة، والكلب في الخلف وراء الشبك.

الكحول والقيادة

لا يجوز أن يتناول من ينوي السفر الكحول على المائدة أبداً. وقد حددت نسبة الكحول في الدم بـ ٠.٨٠ في ليتر الدم، ولذلك في فرنسا والنمسا وبلجيكا وكندا والدانمرك وإسبانيا وكنكترا واللوكسمبورغ والبرتغال وسويسرا. وهي لا تتجاوز ٠.٥ غ. في فنلندا والنرويج والسويد ويوغسلافيا.

النصيحة ٣٦٩:

سيارة بحالة جيدة

تؤكد الإحصاءات الفرنسية أن نسبة ١٥٪ من الحوادث الخطيرة سنوياً، تعود إلى سوء الحالة الميكانيكية للعربة. ولذلك ينصح بوضع كشف للحالة الصحية للعربة، وإجراء اللازم قبل السفر. وقل الأمر نفسه بالنسبة إلى البلاد الأخرى.

النصيحة ٣٧٠:

الاعتماد على عجلتين

لا توفر الدراجة النارية عوامل الامان التي توفرها السيارة، لأنه بالإضافة إلى التقيد بقوانين السير، يوجب استخدام ألبسة خاصة، والتكيف مع سير العجلات الأربع.

وضع الخوذة إلزامي. وشعل الأنوار خلال القيادة كذلك. وفي ارتداء الملابس الفاتحة المحشوة بالقطن الصناعي فائدة. وثمة تجهيزات عاكسة توضع على العجلة وعلى اللباس.

أما بالنسبة إلى القيادة، فيجب الحذر الشديد، وبخاصة من الإنشاءات الخاصة لسائقي الدراجات النارية، إذا بلغت السرعة ٧٠ - ٩٠ كم في الساعة، تحت المظن.

ويجب حسن اختيار الخوذة، كأن تكون نظامية ومجربة. وأن تكون مريحة، فلا تضغط على الجمجمة، وأن تكون فاتحة اللون لتسهيل الرؤية، وأن يتعد السائق عن تزيينها.

النصيحة ٣٧١:

سلامة المشاة

لا يجوز أن ينسى الالتزام ببعض قواعد الحذر، لأنه مدعو إلى التنقل بين العجلات الأربع والعجلتين. والقاعدة الأولى هي في محاولة انتقال النضال ضد الآلية تنفسي آلياً، عندما نقوم يومياً بقطع الطريق ذاتها. وتترافق الآلية بفقدان الوعي. أما القاعدة الثانية، فهي تفادي كل تهور لا طائل تحته:

فيجدر النهوض صباحاً قبل ربع ساعة من الموعد، وقطع المسافة بهدوء واسترخاء، بعيداً عن قراءة الصحيفة أو الرسالة على الماشي. فقد يسبب ذلك الحوادث.

في احترام قواعد قانون السير، إلزمي نفسك بقطع الطريق، دون الإسراع أو التمهّل، مع استخدام الممرات الأرضية، ولتذكري دائماً أنه لا يمكن أن تتوقف السيارة بصورة مفاجئة وسريعة.

النصيحة ٣٧٢ :

ما ينبغي عمله في الطريق

- السير على الجانب الأيسر.
- عدم قطع الطريق في منعطف، أو في مرتفع، أو وراء حاجز.
- حمل أضواء مؤشرة على الساعد، ليلاً.
- منع الأطفال من قطع الطريق، ركضاً.

الباب الثالث

الرياضة دون أخطار

الرياضة دون أخطار

الرياضة دون أخطار

النصيحة ٣٧٢ :

هل للرياضة مخاطر؟

إذا كان من المفيد ممارسة إحدى الرياضات بانتظام، للحفاظ على الصحة، كما رأينا سابقاً، فيجب أن تكون ملائمة للعمر والحالة الجسمية فلكل رياضة مخاطر ينبغي معرفتها قبل البدء بممارستها.

الرياضة	المخاطر الممكنة	الاحتياطات اللازمة
القوى	حوادث عضلية ووترية	عدم إهمال الإحماء
كرة السلة	كسور التواءات	ممنوعة لمن يعاني من القلب
الدراجات	تشنج عضلي ضربة الشمس	تحمشي المسافات الطويلة جداً والمرتفعات لباس رأس في الصيف
سياق الخيل	آلام عضلية، حوادث فقرية	لباس متفتح، التأكد من السير
المبارزة	حوادث عضلية	عدم إهمال الإحماء، التأكد من المعدات.

كرة القدم	كسور التواءات	ممنوعة لمن يعاني من القلب
الجولف	تعب من المسافات الطويلة	تجديد المسافات
التمرينات البدنية	التواءات، حوادث عضلية	تكوين العضلات تدريجاً مجهود تدريجي
كرة اليد	كسور التواءات	ممنوعة لمن يعاني من القلب
الجودو	كسور التواءات خلوع	ممنوع لدى من يعاني من اضطرابات الاوعية والقلب
المشي	النفضات في الأرجل	أحذية جيدة، التقيد بالاقناع الذاتي.
السباحة	البرد، تهييج العيون	حمل نظارات سباحة، التنشيف بسرعة.
الركبي	كسور، التواءات	ممنوع لمن يعاني من القلب
التزلج	كسور التواءات	التأكد من المعدات، التدريب عدم التزلج وحيداً احترام قواعد السلامة
كرة المضرب	التواءات، ضربة الشمس التهاب الكوع	الحذر من الحرارة والشمس الحادة.
الفوارب	تشنج ناتج عن البرد، البرد، ضربة الشمس	ممنوع لمن يعاني من القلب
الكرة الطائرة	التواءات كسور	ممنوعة لمن يعاني من القلب

النصيحة ٣٧٣ :

إذا كانت قوة البصر ضعيفة

لا تستلزم بعض أنواع الرياضة قوة بصرية ممتازة (التمرينات، الفنون البحرية). على حين يقتضي بعضها سلامة تامة في الإدراك البصري، الأمر الذي يجعل حمل النظارات خطراً: كالسقوط والكسور، الخ. . . وإذا كانت ممارسة الرياضة تسمح بحمل النظارات فإنه يجب تأمين تثبيتها بالمطاط، على أن تكون العدسات غير قابلة للكسر، والحامل مرناً كي لا يكون ضاراً عند السقوط.

ولكن الحل الأمثل يبقى العدسات اللاصقة المرنة. ولا يمكن، مع ذلك، استخدام العدسات اللاصقة في بعض أنواع الرياضة كسباق الدراجات النارية، والمظلات، والتزلج في الارتفاعات لأن الهواء يخففها، والسباحة، لأن الماء يسبب تغيراً في الاحديداد، والمعجمات، تهيجاً في القرنية، لتجمعها تحت العدسات.

النصيحة ٣٧٤ :

الإعداد الجيد لرياضة الشتاء

بممارسة بعض التمرينات الرياضية البسيطة بانتظام، قبل الذهاب إلى مراكز رياضة الشتاء. وبذلك تتفادين التكسر، والشنج، وانفصام العصب، التي تكثر عند من لا تعد نفسها لذلك.



التمرين الأول: القفز في المكان.

قومي بثلاث مجموعات من ٦٠ قفزة.
وقوف القدمان متقاربان - القفز مع
المرجحة إلى اليمين ثم إلى اليسار،
لتمرين الكاحل.

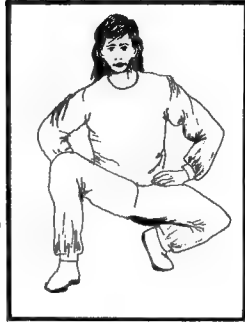


التمرين الثاني:

الجلوس المستقيم دون مقعد الظهر
على الجدار، والجذع في زاوية قائمة مع
الساقين العموديين على القدمين. حافظي
على الوضعية أطول مدة ممكنة، لتقوية
عضلات الفخذين.

التمرين الثالث:

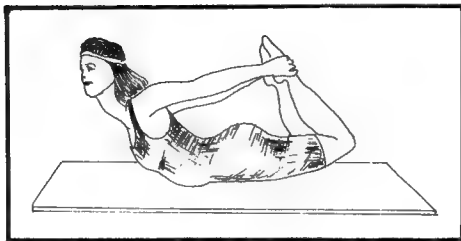
اليدان على الوركين والجذع مستقيم
ثني القدم
- طرفه على الأرض والكعب بتماس
الفخذ - القدم الآخر على الأرض
شيء إلى الأمام للتوازن. تبديل
سريع، ٥ مجموعات من ١٥ تكرار:
لتمرين عضلات القدمين.



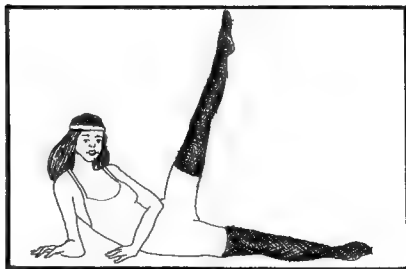
التمرين الرابع:

وقوف - ثني القدمين - الذراعان إلى الأمام
للتوازن.
٥ مجموعات من ٣٠ تكرار
لتقوية الفخذين وتحسين التوازن.

التمرين الخامس: الاستلقاء على البطن رفع الجذع، الذراعان إلى خلف، ثني الركبتين، مسك الكاحلين. المدة ٣٠ ثانية التكرار: ٣ مرات.

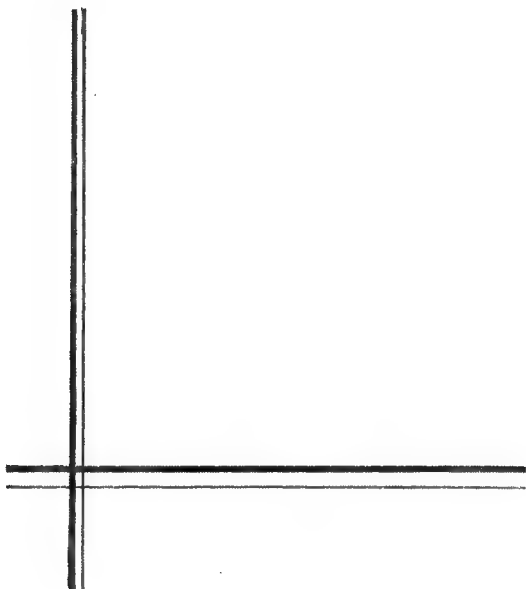


التمرين السادس: الاستلقاء على الجنب وضع القدمين الواحد فوق الآخر. رفع القدم الأعلى بزاوية قائمة. تكرار التمرين ٥٠ مرة، ثم التبديل. التكرار: ٣ مجموعات لتمرين المفاصل العليا للقدمين.



التمرين السابع: الجلوس على الأرض، مد القدمين جانباً. ثني اليمين رفع الذراعين. ثني الجذع إلى جهة القدم المفتوح، والتبديل. التكرار ٣ مجموعات من ٣٠ مرة لكل جهة لتمرين الردفين وتنحيف الخصر وتقوية العضلات المائلة.





الفهرس

الصفحة

الموضوع

الفصل الأول

صحتك وتصينها

القسم الأول:

- النصيحة ١ : لتكوني بصحة جيدة طيلة النهار ٧
- النصيحة ٢ : اعرفي جسلك ٨
- النصيحة ٣ : كيف تنهضين من الفراش جيداً؟ ٨
- النصيحة ٤ : دعي جسلك يتطلق بصورة سليمة ٩
- النصيحة ٥ : المرش أم الحمام ١٠
- النصيحة ٦ : على المرأة الاعتناء يومياً بجلدها ١١
- النصيحة ٧ : استخدام الصابون للجسم ١٢
- النصيحة ٨ : استخدام الفرشاة للأسنان ١٢
- النصيحة ٩ : الشطف بالفضخ المائي ١٣
- النصيحة ١٠ : ينبغي غسل الأذن جيداً ١٤
- النصيحة ١١ : لا تهملّي شعرك ١٤
- النصيحة ١٢ : اهتمي بوجبة الفطور ١٦
- النصيحة ١٣ : ماذا تلبسي ١٦

- النصيحة ١٤ : خذي حاجتك من الأكسجين ١٧
- النصيحة ١٥ : حاجتك إلى الشمس ١٨
- النصيحة ١٦ : التراخي خلال النهار ١٨
- النصيحة ١٧ : امتنعي عن المهيجات ١٩
- النصيحة ١٨ : الساونا وحمامات البخار ٢٠
- النصيحة ١٩ : كي تنامي جيداً ٢٢
- النصيحة ٢٠ : المدة الضرورية للنوم ٢٣
- النصيحة ٢١ : الأرق ٢٣
- النصيحة ٢٢ : جلدي ايقاعك الطبيعي ٢٥
- النصيحة ٢٣ : طقوس النوم وعاداته ٢٥
- النصيحة ٢٤ : اختيار السرير ٢٦
- النصيحة ٢٥ : لون النوم ٢٧
- النصيحة ٢٦ : تهوية الغرفة ٢٧
- النصيحة ٢٧ : طعام المساء : إعداد للنوم ٢٨
- النصيحة ٢٨ : وضعية النوم ٢٨
- النصيحة ٢٩ : بعض الارشادات ضد الأرق ٢٩

القسم الثاني

- النصيحة ٣٠ : لتأمين الغذاء الجيد ٣٢
- النصيحة ٣١ : حاجتنا للطاقة ٣٢
- النصيحة ٣٢ : حالات عدم التوازن في الطاقة ٣٣
- النصيحة ٣٣ : الدسم ٣٤
- النصيحة ٣٤ : السكريات ٣٩
- النصيحة ٣٥ : البروتينات ٣٩
- النصيحة ٣٦ : الفيتامينات ٤١

النصيحة ٣٧ : للحصول على حصتك من الفيتامينات.

- القاعدة الذهبية هي تنويع الأغذية ٤٢

٤٥	النصيحة ٣٨ : حافظي على فيتامينات الأغذية
٤٥	النصيحة ٣٩ : الفيتامينات والحاجات الخاصة
٤٦	النصيحة ٤٠ : المعادن
٤٦	النصيحة ٤١ : الكالسيوم
٤٧	النصيحة ٤٢ : أين نجد الكالسيوم
٤٨	النصيحة ٤٣ : الحديد
٤٨	النصيحة ٤٤ : كمية الحديد في الأغذية المختلفة
٤٩	النصيحة ٤٥ : المنغنيزيوم
٥٠	النصيحة ٤٦ : كمية المنغنيزيوم في الأغذية المختلفة
٥٠	النصيحة ٤٧ : الفلور
٥١	النصيحة ٤٨ : ملح الطعام
٥١	النصيحة ٤٩ : الألياف الغذائية
٥٢	النصيحة ٥٠ : المشروبات غير الكحولية
٥٣	النصيحة ٥١ : راقبي راتبك الغذائي
٥٤	النصيحة ٥٢ : الآثار على الصحة
٥٦	النصيحة ٥٣ : مكان الأطعمة المغذية في الراتب
٥٧	النصيحة ٥٤ : الوجبة الغذائية اليومية
٥٧	النصيحة ٥٥ : كيف تنشئين وجبتك
٥٨	النصيحة ٥٦ : وجبات نموذجية
٥٩	النصيحة ٥٧ : التوزيع الجيد للوجبات
٥٩	النصيحة ٥٨ : احلري الأنظمة الغريبة
٦٠	النصيحة ٥٩ : كيفية اختيار طريقة الانضاج
٦١	النصيحة ٦٠ : تسميات الأجبان
٦١	النصيحة ٦١ : الاقلال من استهلاك الدهون
٦٢	النصيحة ٦٢ : الاستخدام السليم للمواد الدسمة
٦٣	النصيحة ٦٣ : للحصول على مقالي جيدة
٦٣	النصيحة ٦٤ : المحفوظات والملحجات وقيمتها الغذائية

٦٤	النصيحة ٦٥ : كيف تختارين المخلبات
٦٦	النصيحة ٦٦ : المثلجات و«سلسلة التبريد»
٦٧	النصيحة ٦٧ : المحفوظات الصناعية والمنزلية
٦٨	النصيحة ٦٨ : ماذا عن المضافات إلى الأطعمة المحفوظة؟
٦٩	النصيحة ٦٩ : المشروبات الكحولية خطيرة
٦٩	النصيحة ٧٠ : الكحول وأثره على الجسم

٧٠	النصيحة ٧١ : الوصايا السبع للكحول
٧١	النصيحة ٧٢ : احذري من «القم الجاف»
٧١	النصيحة ٧٣ : وأخيراً... خلطي وقتك عند الطعام
٧٢	النصيحة ٧٤ : التغذية والإرضاع
٧٣	النصيحة ٧٥ : بعض الارشادات للرياضيين

القسم الثالث

٧٦	النصيحة ٧٦ : لتقضي عطلة سعيدة
٧٧	النصيحة ٧٧ : الاعداد للتعرض للشمس
٧٧	النصيحة ٧٨ : التعرض للشمس
٧٨	النصيحة ٧٩ : الحماية بالكريم الخاص بالشمس
٧٩	النصيحة ٨٠ : استخدمي الألبسة المناسبة
٨٠	- النصيحة ٨١ : اشربي أكثر من المعتاد
٨٠	- النصيحة ٨٢ : لتفادي وخز البعوض
٨٠	النصيحة ٨٣ : اتقي من حوادث السباحة
٨١	النصيحة ٨٤ : الاستعداد للسفر إلى البلاد الحارة: اللقاحات
٨٣	النصيحة ٨٥ : الحماية من التهاب الكبد
٨٤	النصيحة ٨٦ : احذري البرداء
٨٤	النصيحة ٨٧ : الوقاية من الأمراض
٨٥	النصيحة ٨٨ : ارشادات أخرى
٨٦	النصيحة ٨٩ : حذار من تسلق الجبال

- النصيحة ٩٠ : أضرار الشمس ٨٦
- النصيحة ٩١ : المحفظة الصيدلية ضرورية ٨٧
- النصيحة ٩٢ : الاستعلامات قبل الانطلاق ٨٨

الفصل الثاني:

- النصيحة ٩٣ : المحافظة على أحسن حالة ٩٠
- النصيحة ٩٤ : النشاط الجسمي ٩١
- النصيحة ٩٥ : كيف يتم البدء بالنشاط الجسمي ٩٣
- النصيحة ٩٦ : كيف يتم البدء بالنشاط الجسمي ٩٣
- النصيحة ٩٧ : قياس النبض : اختبار ممتاز ٩٣
- النصيحة ٩٨ : النشاط الجسمي اليومي ٩٤
- النصيحة ٩٩ : فكري بالتنفس ١٠٠
- النصيحة ١٠٠ : الاحماء ١٠٠
- النصيحة ١٠١ : التشنجات ١٠١
- النصيحة ١٠٢ : التيسات ١٠٢
- النصيحة ١٠٣ : تمزق العضل ١٠٣
- النصيحة ١٠٤ : ألم الأوتار العضلية ١٠٣
- النصيحة ١٠٥ : العودة الى التدريب ١٠٤
- النصيحة ١٠٦ : الدخان ومضاره ١٠٤
- النصيحة ١٠٧ : مضار التدخين ١٠٦
- النصيحة ١٠٨ : قرار يصعب اتخاذه ١٠٧
- النصيحة ١٠٩ : مرحلة صعبة ١٠٧
- النصيحة ١١٠ : الوخز بالإبر ووخز الأذن ١٠٨
- النصيحة ١١١ : مخطط الأيام الخمسة ١٠٩
- النصيحة ١١٢ : أين تضعين نفسك؟ ١١٠
- النصيحة ١١٣ : ممنوع التدخين ١١٢
- النصيحة ١١٤ : الصلعات والتوترات ١١٢
- النصيحة ١١٥ : نتائج التوتر والصدمة ١١٣

النصيحة ١١٦ : علاج الصلعة	١١٣
النصيحة ١١٧ : الصدمات والتقلصات	١١٤
النصيحة ١١٨ : فوائد الماء، والمياه المعدنية	١١٥
النصيحة ١١٩ : الاجراءات اللازمة	١١٧
النصيحة ١٢٠ : الفحوص الطبية الوقائية	١١٧
النصيحة ١٢١ : للوقاية	١١٩
النصيحة ١٢٢ : الفحص الطبي قبل الزواج	١١٩
النصيحة ١٢٣ : الفحص الطبي قبل الولادة	١٢٠
النصيحة ١٢٤ : الفحص الطبي بعد الولادة	١٢١
النصيحة ١٢٥ : الرقابة الطبية في اطار العمل	١٢١
النصيحة ١٢٦ : مراقبة الطفل حتى السادسة	١٢٢
النصيحة ١٢٧ : الرقابة الطبية في الوسط المدرسي	١٢٣
النصيحة ١٢٨ : اجراءات الفصل لإصابة بمرض سار	١٢٤
النصيحة ١٢٩ : الرقابة الطبية للطالب	١٢٥
النصيحة ١٣٠ : الكشف التام	١٢٥
النصيحة ١٣١ : الزمرة الدموية	١٢٦
النصيحة ١٣٢ : الكشف المبكر عن السرطان	١٢٦
النصيحة ١٣٣ : أعراض الانذار في السرطان	١٢٧
النصيحة ١٣٤ : اتباع النصائح الصحية	١٢٨
النصيحة ١٣٥ : عوامل الخطر في سرطان الثدي	١٢٨
النصيحة ١٣٦ : الفحص النسائي	١٣٠
النصيحة ١٣٧ : فحص الأسنان	١٣١
النصيحة ١٣٨ : احذري من أمراض الأسنان والفم	١٣٢
النصيحة ١٣٩ : اللقاح ضد السل	١٣٤
النصيحة ١٤٠ : اللقاحات الإلزامية	١٣٥
النصيحة ١٤١ : مراقبة لقاح السل	١٣٥
النصيحة ١٤٢ : موانع استعمال لقاح السل	١٣٦

النصيحة ١٤٣ :	اللقاح ضد الكزاز	١٣٧
النصيحة ١٤٤ :	اللقاح ضد شلل الاطفال	١٣٨
النصيحة ١٤٥ :	اللقاح ضد الخناق	١٣٩
النصيحة ١٤٦ :	اللقاح ضد السعال الديكي	١٣٩
النصيحة ١٤٧ :	اللقاح ضد الحصبة	١٤٠
النصيحة ١٤٨ :	اللقاح ضد الحميراء	١٤١
النصيحة ١٤٩ :	اللقاح ضد التزلة الوافدة	١٤١
النصيحة ١٥٠ :	اللقاح ضد الكَلْب	١٤٢
النصيحة ١٥١ :	اللقاح ضد الحمى التيفية ونظيرتها	١٤٤
النصيحة ١٥٢ :	اللقاح ضد التهاب الكبد	١٤٤
النصيحة ١٥٣ :	تقويم اللقاحات	١٤٥
النصيحة ١٥٤ :	تثبيت اللقاحات	١٤٦
النصيحة ١٥٥ :	اللقاحات الدولية	١٤٧
النصيحة ١٥٦ :	اللقاح ضد الجندري	١٤٧
النصيحة ١٥٧ :	اللقاح ضد الكوليرا	١٤٧
النصيحة ١٥٨ :	اللقاح ضد الحمى الصفراء	١٤٨
النصيحة ١٥٩ :	سافري دون قلق على الصحة	١٤٩
النصيحة ١٦٠ :	موانع الاستعمال العامة	١٤٩
النصيحة ١٦١ :	موانع الاستعمال الخاصة	١٤٩
النصيحة ١٦٢ :	ما العمل في الأيام التالية لللقاح	١٥٢
النصيحة ١٦٣ :	لقاحات الطفل في الحضانة وعند المرضعات	١٥٢
النصيحة ١٦٤ :	اللقاحات في المدرسة	١٥٢

الفصل الثالث:

إذا حدث لك أي شيء

الباب الأول،

إذا كنت لديك مشكلات جلدية

- النصيحة ١٦٥ : لتهدئة الحكمة ١٥٦
- النصيحة ١٦٦ : ما لا يجوز عمله ١٥٧
- النصيحة ١٦٧ : فكري بالجرب ١٥٧
- النصيحة ١٦٨ : لا زال القمل موجوداً ١٥٨
- النصيحة ١٦٩ : التآليل ١٥٩
- النصيحة ١٧٠ : فطور الأرجل ١٦٠
- النصيحة ١٧١ : النخالية ١٦١
- النصيحة ١٧٢ : حب الشباب ١٦٢

الباب الثاني،

إذا كنت تشكين من مشكلات في المضم

- النصيحة ١٧٣ : الامساك ١٦٦
- النصيحة ١٧٤ : أساليب أخرى لتفادي الامساك ١٦٧
- النصيحة ١٧٥ : الأدوية ضد الامساك ١٦٨
- النصيحة ١٧٦ : الاسهال الحاد عند الكبار ١٦٨
- النصيحة ١٧٧ : الوقاية من الاسهال الحاد الغذائي ١٦٩
- النصيحة ١٧٨ : الأقصو، من الديدان المعوية الشديدة الانتشار ... ١٦٩
- النصيحة ١٧٩ : ديدان البطن ١٧٠
- النصيحة ١٨٠ : الدودة الوحيدة ١٧٠
- النصيحة ١٨١ : البواسير ١٧٠
- النصيحة ١٨٢ : نوبة الكبد ١٧٢

الباب الثالث

أمراض الشتاء.

- النصيحة ١٨٣ : أهم أمراض الشتاء ١٧٥

- النصيحة ١٨٤ : النقاط الأنفية ١٧٧
- النصيحة ١٨٥ : هل يجب تهدئة السعال دائماً ١٧٧
- النصيحة ١٨٦ : التهاب الرئة المزمن ١٧٨
- النصيحة ١٨٧ : كيف يتم الاعتناء بالنزلة الوافدة؟ ١٧٩

الباب الرابع

القلب والحوال

- النصيحة ١٨٨ : القدمان ثقيلتان. ما العمل؟ ١٨١
- النصيحة ١٨٩ : تشكين من الخفقان ١٨٢
- النصيحة ١٩٠ : أنت تعانين من الضغط ١٨٢
- النصيحة ١٩١ : تشكين من التهاب في شرايين الاطراف السفلى ... ١٨٤
- النصيحة ١٩٢ : كيف يمكن الوقاية من تصلب الشرايين؟ ١٨٤

الباب الخامس

المشكلات النسائية

- النصيحة ١٩٣ : التهاب المثانة المتكرر ١٨٧
- النصيحة ١٩٤ : الشرب هو الوقاية من التهاب المثانة ١٨٨
- النصيحة ١٩٥ : الافراز الأبيض ١٨٨
- النصيحة ١٩٦ : أدوية الحمل ١٩٠
- النصيحة ١٩٧ : الدوالي والبواسير عند الحامل ١٩٠
- النصيحة ١٩٨ : اضطرابات الجلد ١٩١
- النصيحة ١٩٩ : الغثيان والتقيؤ ١٩٢
- النصيحة ٢٠٠ : الحميراء والحمل ١٩٢
- النصيحة ٢٠١ : انسجام البلازما والحمل ١٩٣
- النصيحة ٢٠٢ : متى يتم استدعاء الطبيب؟ ١٩٤
- النصيحة ٢٠٣ : المحاذير الصغيرة للإرضاع ١٩٥
- النصيحة ٢٠٤ : منع الحمل ١٩٦
- النصيحة ٢٠٥ : احداث تناول الحبوب ١٩٧

الباب السادس

الأمراض الجنسية السارية

- النصيحة ٢٠٦: ما هي هذه الأمراض؟ ٢٠٠
النصيحة ٢٠٧: إرشادات للأمراض الجنسية السارية ٢٠٠
النصيحة ٢٠٨: أهم الأمراض الجنسية السارية ٢٠١

الباب السابع

صحة الطفل

- النصيحة ٢٠٩: الرضاعات ٢٠٥
النصيحة ٢١٠: الطفل مصاب بارتفاع الحرارة ٢٠٦
النصيحة ٢١١: إذا أصيب الطفل بالارتعاش والتشنج ٢٠٧
النصيحة ٢١٢: زكام الطفل ٢٠٨
النصيحة ٢١٣: وقاية الطفل من الالتهابات التنفسية ٢٠٩
النصيحة ٢١٤: أهم الأمراض الاتئانية لدى الطفل ٢١٠
النصيحة ٢١٥: التبول في السرير ٢١١
النصيحة ٢١٦: احمرار المؤخرة عند الطفل ٢١٣

الباب الثامن

أسراض الفم

- النصيحة ٢١٧: القلاع ٢١٦
النصيحة ٢١٨: فطريات الفم ٢١٦

الباب التاسع

العظام والمفاصل

- النصيحة ٢١٩: الرثيات ٢١٩
النصيحة ٢٢٠: كيف تتقين من الاعتلال المفصلي؟ ٢٢٠
النصيحة ٢٢١: اجراءات وقائية ضد الاعتلال المفصلي ٢٢١
النصيحة ٢٢٢: تشكين من ألم التواء العتق؟ ٢٢٢

- النصيحة ٢٢٣ : التواء العمود الفقري : ابحثي عن الوضعية السيئة .. ٢٢٣
 النصيحة ٢٢٤ : بعض الارشادات ٢٢٤
 النصيحة ٢٢٥ : الالتواءات ٢٢٤

الفصل الرابع

الطوارئ : والمواد

الباب الأول

الطوارئ : الكبير

- النصيحة ٢٢٦ : كيف تأخذ نبضك ؟ ٢٢٨
 النصيحة ٢٢٧ : كيف يفتح المجرى التنفسي ؟ ٢٢٩
 النصيحة ٢٢٨ : هل الجريح واعياً أم لا ؟ ٢٣٠
 النصيحة ٢٢٩ : هل لدى الجريح نزف خارجي ؟ ٢٣١
 النصيحة ٢٣٠ : العوامل الثلاثة التي يجب مراعاتها
 (الوعي، التنفس، النزف) ٢٣١
 النصيحة ٢٣١ : إذا كنت شاهداً على حادث سير ٢٣٢
 النصيحة ٢٣٢ : الاجراءات التي ينبغي اتخاذها ٢٣٢
 النصيحة ٢٣٣ : ليكن كلامك واضحاً ودقيقاً ٢٣٣
 النصيحة ٢٣٤ : كيف تتصرفين بجانب الجريح ؟ ٢٣٤
 النصيحة ٢٣٥ : ما العمل إزاء نزف كبير ؟ ٢٣٤
 النصيحة ٢٣٦ : معرفة نقاط الضغط ٢٣٦
 النصيحة ٢٣٧ : ماذا عن الربطة ؟ ٢٣٧
 النصيحة ٢٣٨ : ما العمل أمام جرح خطير ؟ ٢٣٨
 النصيحة ٢٣٩ : جرح في العين أو إصابة بالرش بسائل ٢٣٩
 النصيحة ٢٤٠ : ما العمل إزاء حرق خطير ؟ ٢٣٩
 النصيحة ٢٤١ : ندب الحروق ٢٤٠
 النصيحة ٢٤٢ : في حال الكسر ٢٤١

- النصيحة ٢٤٣ : كسر الكف أو الذراع أو خلعه ٢٤١
- النصيحة ٢٤٤ : إذا وجد كسر في الساعد أو اليد أو الأصابع ٢٤٢
- النصيحة ٢٤٥ : الكسور التي تصعب معرفتها ٢٤٢
- النصيحة ٢٤٦ : قطع اليد أو أصبع ٢٤٣
- النصيحة ٢٤٧ : إذا كنت شاهدة على حادث تكهرب في البيئة المنزلية ٢٤٣
- النصيحة ٢٤٨ : حالة الاختناق بأكسيد الفحم ٢٤٤
- النصيحة ٢٤٩ : إذا أوشك الطفل على الاختناق ٢٤٥
- النصيحة ٢٥٠ : إذا كنت شاهدة على عملية غرق ٢٤٦
- النصيحة ٢٥١ : إذا عضك كلب ٢٤٧
- النصيحة ٢٥٢ : في حالة التعرض للدغة أفعى ٢٤٧
- النصيحة ٢٥٣ : لسعة الدبابير ٢٤٨
- النصيحة ٢٥٤ : التسمم بالفطر ٢٤٩
- النصيحة ٢٥٥ : حالة التسمم بالنباتات ٢٤٩
- النصيحة ٢٥٦ : في حال عدم هضم مادة سامة ٢٥٠

البلبب الثاني

الهجاء الضيق

- النصيحة ٢٥٧ : الجروح الصغيرة ٢٥٤
- النصيحة ٢٥٨ : كيف نؤمن التآملات جيداً ٢٥٥
- النصيحة ٢٥٩ : ارشادات ٢٥٦
- النصيحة ٢٦٠ : الحروق الصغيرة ٢٥٦
- النصيحة ٢٦١ : انقراض الاصبع ٢٥٧
- النصيحة ٢٦٢ : الفقاعات ٢٥٧
- النصيحة ٢٦٤ : للوقاية ٢٥٨
- النصيحة ٢٦٥ : الشرث ٢٥٨
- النصيحة ٢٦٦ : للوقاية من الشرث ٢٥٩

النصيحة ٢٦٧ : نزيف الأنف	٢٥٩
النصيحة ٢٦٨ : الوقاية من نزف الأنف	٢٦٠
النصيحة ٢٦٩ : الكدمات الزقاء	٢٦٠
النصيحة ٢٧٠ : في العين قذئ	٢٦١

الباب الثالث

صحية الأسرة

النصيحة ٢٧١ : المواد اللازمة فيها	٢٦٤
النصيحة ٢٧٢ : للأطفال	٢٦٥
النصيحة ٢٧٣ : الاستعمال الجيد للأدوية	٢٦٥
النصيحة ٢٧٤ : لا تدخري الدواء	٢٦٦
النصيحة ٢٧٥ : انتبهي	٢٦٧
النصيحة ٢٧٦ : حقبة الاسعاف	٢٦٧
النصيحة ٢٧٧ : وبوصفة	٢٦٨
النصيحة ٢٧٨ : بطاقة شخصية للطوارئ	٢٦٨
النصيحة ٢٧٩ : قرب الهاتف	٢٦٩
النصيحة ٢٨٠ : لتعقيم إبرة أو ملقط	٢٦٩
النصيحة ٢٨١ : منح الدم	٢٦٩

الفصل الخامس

الراحة في المنزل

الباب الأول

بيئة مريحة

النصيحة ٢٨٢ : اختيار الألوان في إطار الحياة	٢٧٤
النصيحة ٢٨٣ : إحتري من إنارة اللصفيه (النيون)	٢٧٥
النصيحة ٢٨٤ : أيكون التلفاز ضاراً؟	٢٧٥
النصيحة ٢٨٥ : الألوان وخصائصها	٢٧٦

٢٧٧	النصيحة ٢٨٦: التعب البصري
٢٧٧	النصيحة ٢٨٧: الضجيج: إحدري من أن يصبح ضرراً
٢٧٧	النصيحة ٢٨٨: آثار الضجيج
٢٧٧	النصيحة ٢٨٩: صحة سمعية جيدة
٢٧٩	النصيحة ٢٩٠: الحماية من الضجيج
٢٨٠	النصيحة ٢٩١: إحدري من التلوث المنزلي
٢٨١	النصيحة ٢٩٢: الحشرات الضارة

الباب الثاني

الوقاية من الحوادث المنزلية

٢٨٤	النصيحة ٢٩٣: الوقاية من الحريق
٢٨٥	النصيحة ٢٩٤: الوقاية من امتداد الحريق
٢٨٦	النصيحة ٢٩٥: بعض الارشادات
٢٨٦	النصيحة ٢٩٦: الوقاية من التكهرب في المنزل
٢٨٧	النصيحة ٢٩٧: ما لا يجوز عمله
٢٨٨	النصيحة ٢٩٨: استخدام صحيح
٢٨٨	النصيحة ٢٩٩: لحماية الأطفال
٢٨٩	النصيحة ٣٠٠: هل الغاز خطر
٢٩٠	النصيحة ٣٠١: لتفادي السم
٢٩٠	النصيحة ٣٠٢: الانفجار نادر
٢٩١	النصيحة ٣٠٣: إذا وجد تسرب للغاز
٢٩١	النصيحة ٣٠٤: إحدري من السقوط
٢٩٢	النصيحة ٣٠٥: الأضرار والجروح
٢٩٢	النصيحة ٣٠٦: إحدري من التسمم الغذائي
٢٩٣	النصيحة ٣٠٧: النباتات الخطرة

الباب الثالث

حوادث الطفولة

النصيحة ٣٠٨: حماية الرضيع	٢٩٦
النصيحة ٣٠٩: الصحة الغذائية للطفل	٢٩٧
النصيحة ٣١٠: قللي من أخطار السقوط	٢٩٧
النصيحة ٣١١: هل المغطس خطر؟	٢٩٨
النصيحة ٣١٢: الحروق، خطر يمكن تفاديه	٢٩٨
النصيحة ٣١٣: احتياطات أخرى	٢٩٩
النصيحة ٣١٤: في الحمام	٢٩٩
النصيحة ٣١٥: السن والظروف المسببة للحروق	٢٩٩
النصيحة ٣١٦: التسمم كارثة	٣٠١
النصيحة ٣١٧: الأدوية المسممة	٣٠٢
النصيحة ٣١٨: المستحضرات المنزلية المسممة	٣٠٢
النصيحة ٣١٩: مواد الصيانة	٣٠٣
النصيحة ٣٢٠: كيفية استعمال ماء جافل	٣٠٤
النصيحة ٣٢١: الاستعمال الجيد	٣٠٥
النصيحة ٣٢٢: العلاقات المميزة لمستحضرات الصيانة	٣٠٦
النصيحة ٣٢٣: مستحضرات خطرة أخرى	٣٠٧
النصيحة ٣٢٤: امنعي الحريق	٣٠٧
النصيحة ٣٢٥: الألعاب. عوامل خطر	٣٠٨

الباب الرابع

المهانات المرافقة وصحة الإنسان

النصيحة ٣٢٦: علاقات مميزة	٣٠٩
النصيحة ٣٢٧: لمكافحة المرض	٣١٠
النصيحة ٣٢٨: خطر الحيوان الأليف	٣١٠
النصيحة ٣٢٩: الوقاية من التحسس	٣١١
النصيحة ٣٣٠: تجنب الحمى المالطية	٣١١
النصيحة ٣٣١: الفطور	٣١٢

النصيحة ٣٣٢: مخيف بالنسبة الى الحامل	٣١٣
النصيحة ٣٣٣: الكلب هو حامل الجرثوم	٣١٣
النصيحة ٣٣٤: الجرب ساري	٣١٤
النصيحة ٣٣٥: بعوض مخيف	٣١٤
النصيحة ٣٣٦: خطر اليريميات أو حمى المناقع	٣١٤
النصيحة ٣٣٧: اللستريوز	٣١٥
النصيحة ٣٣٨: مرض خدوش القط	٣١٥
النصيحة ٣٣٩: مرض الطيور	٣١٦
النصيحة ٣٤٠: الحذر من الطفيليات الخارجية	٣١٦
النصيحة ٣٤١: علاج الديدان الداخلية	٣١٧
النصيحة ٣٤٢: لا تدعي الحيوان يلعقك	٣١٧
النصيحة ٣٤٣: الكلب خطر قاتل	٣١٨
النصيحة ٣٤٤: القضاء على حشرات الحيوان	٣١٨
النصيحة ٣٤٥: انتباه إلى المواد الغذائية الملوثة	٣١٨
— النصيحة ٣٤٦: تجنب القرع ممكن	٣١٩
النصيحة ٣٤٧: احترام قواعد الصحة	٣١٩
النصيحة ٣٤٨: انسجام البلازما ينقله القط	٣٢٠
النصيحة ٣٤٩: اللقاح لتفادي لاصابة بالسل	٣٢٠
النصيحة ٣٥٠: مكافحة الطفيليات الخارجية	٣٢١
النصيحة ٣٥١: احذري اللعق	٣٢١
النصيحة ٣٥٢: قواعد صحية عامة	٣٢١
النصيحة ٣٥٣: انتهي من الحمام	٣٢٣

الفصل السادس:

الاستمتاع بالفراغ جيداً

الباب الأول

الاستمتاع في الريف

النصيحة ٣٥٤: الحذر من الكلب	٣٢٨
النصيحة ٣٥٥: تحاشي عضات الكلب	٣٢٩
النصيحة ٣٥٦: اتقاء الثعابين	٣٢٩
النصيحة ٣٥٧: الحذر من الدبابير والنحل	٣٣٠
النصيحة ٣٥٨: حاذري من النباتات	٣٣١
النصيحة ٣٥٩: غبار الطلع مصدر التحسسات	٣٣٢
النصيحة ٣٦٠: احصدي النباتات الطبية	٣٣٢
النصيحة ٣٦١: متى يتم الحصاد؟	٣٣٣
النصيحة ٣٦٢: النباتات وفوائدها	٣٣٣
النصيحة ٣٦٣: احذري الفطور	٣٣٦
النصيحة ٣٦٤: ازرعي بأمان	٣٣٧
النصيحة ٣٦٥: مجزّ العشب يمكن أن يكون خطراً	٣٣٨
النصيحة ٣٦٦: المشاة - خطر	٣٣٨
النصيحة ٣٦٧: حذار من الحريق	٣٣٩

الباب الثاني

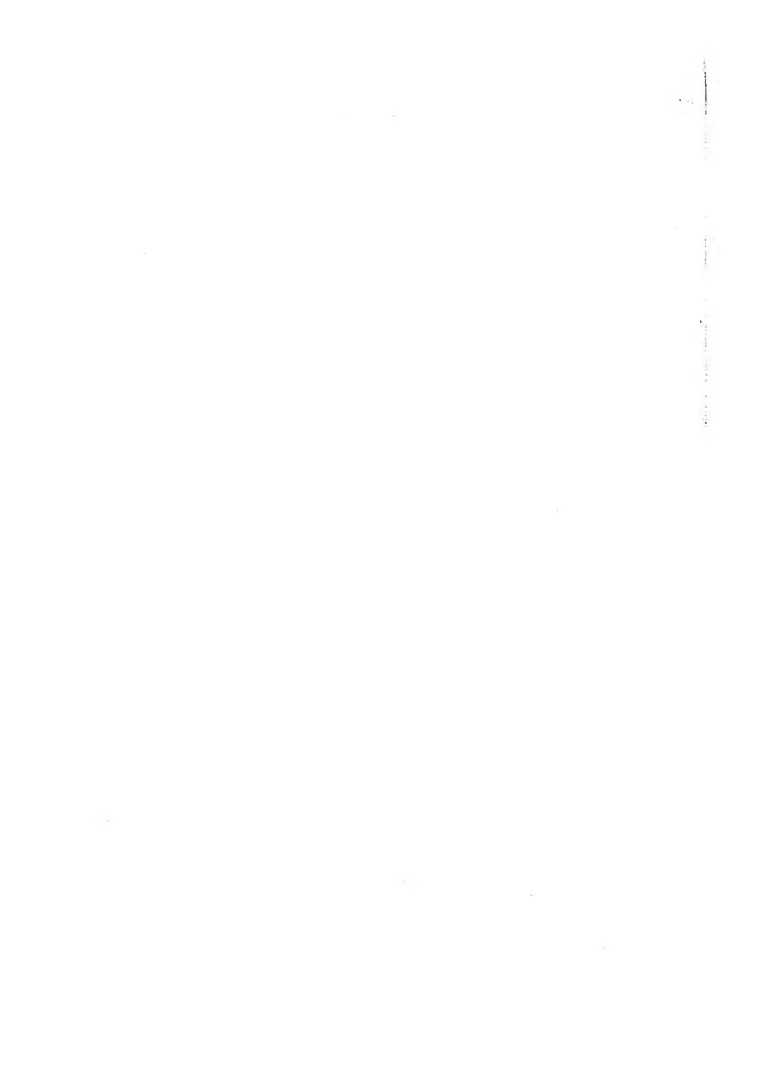
الانتقال الآمن

النصيحة ٣٦٦: الوقاية من حوادث السير	٣٤٢
النصيحة ٣٦٧: خلال الطريق	٣٤٢
النصيحة ٣٦٨: ارشادات أخرى للسلامة	٣٤٣
النصيحة ٣٦٩: سيارة بحالة جيدة	٣٤٤
النصيحة ٣٧٠: الأمان على عجلتين	٣٤٥
النصيحة ٣٧١: سلامة المشاة	٣٤٥
النصيحة ٣٧٢: ما ينبغي عمله في الطريق	٣٤٦

الباب الثالث

الرياضة دون أخطار

النصيحة ٣٧٢: هل للرياضة محاذير؟	٣٤٨
النصيحة ٣٧٣: إذا كانت قوة البصر ضعيفة	٣٥٠
النصيحة ٣٧٤: الاعداد الجيد لرياضة الشتاء	٣٥٠
الفهرس	٣٥٧



سَيِّدَتِي إِفْتَرِي

كُتِبَ الْمَرْأَةُ الْعَصْرِيَّةُ

* كَيْفَ تَزْدَادِينَ جَمَالاً *
* الصِّحَّةُ تَلْجُكَ فَحَافِظِي عَلَيْهِ *
* الْحُبُّ وَالزَّوْجُ *
* سَأَلْتِي جَمَالَ وَشُكْبَاباً *
* فِي انْظَارِ الْحَادِثِ السَّعِيدِ *
* أَطْبَاقَ عَرَبِيَّةٍ لِكُلِّ الْمُنَاسَبَاتِ *
* دَلِيلَ الصِّحَّةِ لِلْأَطْفَالِ وَالرُّضْعِ *
* عَلَيَّ مَا لَدُنْكَ صِحَّةٌ وَجَمَالٌ *
* أَلْفَ خَرَزَةٍ فِي التَّرِيكِ وَالْكَرْشِيَّةِ *
* الْحَيَاءُ فِي وَنَقْشٍ عِنْدَ الْعَرَبِ *

